ದೈನಂದಿನ ಆಚರಣೆ

ಒಂದು ಒಳನೋಟ



ಡಾ|| ಹೆಚ್. ಸತ್ಯನಾರಾಯಣಾಚಾರ್ಯ

ದೈನಂದಿನ ಆಚರಣೆ

- ಒಂದು ಒಳನೋಟ

ಡಾ|| ಹೆಚ್. ಸತ್ಯನಾರಾಯಣಾಚಾರ್ಯ

ನಾಗಶ್ರೀ ಬುಕ್ ಹೌಸ್
ಬೆಂಗಳೂರು

'ದೈನಂದಿನ ಆಚರಣೆ - ಒಂದು ಒಳನೋಟ'

ಲೇಖಕರು ಡಾ|| ಹೆಚ್. ಸತ್ಯನಾರಾಯಣಾಚಾರ್ಯ
ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು, ಪೂರ್ಣಪ್ರಜ್ಞವಿದ್ಯಾಪೀಠ

ಪುಟಗಳು 124

ಪ್ರಥಮಾವೃತ್ತಿ : 2010 ಜೂನ್

ಪಂಚಮಾವೃತ್ತಿ: 2015 ಜುಲೈ

ಮುಖಪುಟ : ಕೆ. ಎಮ್. ಶೇಷಗಿರಿ

ಬೆಲೆ ರೂ.50/-

ISBN 9788188365074

ಪ್ರಕಟಣೆ ನಾಗಶ್ರೀ ಬುಕ್ ಹೌಸ್,
33, ಶಾಪಿಂಗ್ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್,
ಜಯನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು-560 011
ದೂರವಾಣಿ : 26630993/26543465
ಇ-ಮೇಲ್ : nagasribook@gmail.com

ಮುದ್ರಕರು : ವಾಗರ್ಥ, ಬೆಂಗಳೂರು-19.

ಶ್ರೀನುಡಿ

ಭಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಸದಾಚಾರ

ಭಕ್ತಿಗೂ ಸದಾಚಾರಕ್ಕೂ ಅಭೇದ್ಯ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಸತ್ಪರಿಣಾಮವೇ ಸದಾಚಾರ. ಜನರ ಬಾಹ್ಯವರ್ತನೆಯಿಂದಲೇ ಅವರ ಆಂತರಿಕ ಭಕ್ತಿಯ ನೈಜತೆಯನ್ನು ಅಳೆಯಬಹುದು.

ಆದ್ದರಿಂದ ಆಚಾರ, ನಡತೆ ಹೇಗೇ ಇರಲಿ ಭಕ್ತಿಯೊಂದಿದ್ದರೆ ಸಾಕು ಎನ್ನುವುದು ಅಶಾಸ್ತ್ರೀಯವೂ, ಅವೈಜ್ಞಾನಿಕವೂ ಆದ ವಿಚಾರವಾಗಿದೆ. ಪರಮಾತ್ಮನಲ್ಲಿ ಪ್ರೇಮಭಾವವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿರುವವನು ಪ್ರಪಂಚದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾನೆ. ಇಂತಹ ಭಕ್ತನು ರಾಗದ್ವೇಷಗಳಿಂದ ಹೀನಕೃತ್ಯಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡಬಲ್ಲನು? ಲೋಕವ್ಯವಸ್ಥೆಗಾಗಿ ದೇವರು ಏರ್ಪಡಿಸಿದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ನಡೆಯುವವನು ಭಕ್ತ ಹೇಗಾದಾನು?

ಆದ್ದರಿಂದ ಒಂದೆಡೆ ಪೂಜಾದಿಗಳ ವಿಡಂಬನೆ ಮಾಡಿ ಇನ್ನೊಂದೆಡೆ ಅನೀತಿ ವಂಚನೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವವರು ರಂಗಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ದುಃಖ ದೈನ್ಯಗಳನ್ನು ಅಭಿನಯಿಸುವ ನಟರಂತೆ ಕೇವಲ ಡಾಂಭಿಕರು.

ದೈನಂದಿನ ಆಚರಣೆಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸುವ ಈ ಕೃತಿಯು ಮನನೀಯವಾಗಿದೆ. ಇಂತಹ ಸಾರ್ಥಕ ಕೃತಿಯನ್ನು ಬರೆದ ನಮ್ಮ ಪ್ರಿಯ ಶಿಷ್ಯರಾದ ಸತ್ಯನಾರಾಯಣಾಚಾರ್ಯರನ್ನೂ ಇದನ್ನು ಪ್ರಕಾಶಪಡಿಸುತ್ತಿರುವ ವಿದ್ಯಾಪೀಠದಲ್ಲಿ ಓದಿದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸಂಘವನ್ನೂ ಅಭಿನಂದಿಸದಿರಲಾರೆ. ಇಂತಹ ಕೃತಿಗಳು ಇನ್ನೂ ಪ್ರಕಾಶನಗೊಳ್ಳಲೆಂದು ಅಪೇಕ್ಷಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಶ್ರೀ ಶ್ರೀ ವಿಶ್ವೇಶತೀರ್ಥ ಶ್ರೀಪಾದರು
ಪೇಜಾವರ ಅಧೋಕ್ಷಜ ಮಠ

ಲೇಖಕ ಭಣಿತಿ

ಪರಮಪೂಜ್ಯರಾದ ಪೇಜಾವರ ಮಠಾಧೀಶ ಶ್ರೀ ಶ್ರೀ ವಿಶ್ವೇಶತೀರ್ಥ ಶ್ರೀಪಾದಂಗಳವರಿಂಗ 2010ರಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಯುತ ಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯಾಚಾರ್ಯರ ಸುಪುತ್ರ ಮಹಿದಾಸನ ಉಪನಯನದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅನಾವರಣಗೊಂಡ ಈ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಇಂದು ಐದನೇ ಮುದ್ರಣವನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಿರುವುದು ಸಂತೋಷದ ವಿಷಯ. ನನ್ನ ವಿದ್ಯಾಗುರುಗಳಾದ ಜಗದ್ವಂದ್ಯರಾದ ಪೂಜ್ಯ ಪೇಜಾವರ ಶ್ರೀಪಾದರಿಗೆ ಭಕ್ತಿನಮ್ರಸಾಷ್ಟಾಂಗ ಪ್ರಣಾಮಗಳು.

ಸದಾಚಾರಸಂಪನ್ನರಾದ ಆಸ್ತಿಕ ಬಂಧು ದಿವಂಗತ ಎಂ. ಶೇಷಾದ್ರಿ, ಇವರ ಸ್ಮರಣಾರ್ಥವಾಗಿ ಇವರ ಪತ್ನೀ ಹಾಗೂ ಕುಟುಂಬದವರು ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಸಜ್ಜನ ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ವಿತರಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಮೃತಚೇತನದ ಪುಣ್ಯ ಸಂಚಯನಕ್ಕೆ ಕಾರಣರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಪಶ್ಚಿಮದೇಶದ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಇಂದು ನಮ್ಮನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸತೊಡಗಿದೆ. ಈ ಕುರುಡು ಅನುಕರಣೆಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಭವ್ಯಸಂಸ್ಕೃತಿ ಮರೆತೇ ಹೋಗಿದೆ. ಶಾಂತಿನೆಮ್ಮದಿಯ ಆರೋಗ್ಯಯುತ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ನಮ್ಮ ಆರ್ಷ ನಡೆಯನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುವ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಪ್ರಯತ್ನ ಇಲ್ಲಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಸದಾಚಾರಕ್ಕೆ ಪ್ರೇರಣೆ ಲಭಿಸಿದಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರಯತ್ನ ಸಫಲ. ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಅಧಿಕಾರ ನನಗೆ. ಸಫಲತೆಯ ಅಧಿಕಾರ ಓದುಗರ ಅಂತರ್ಯಾಮಿಯದು.

ಸಹೃದಯ ವಿಧೇಯ

03-07-2015 ಡಾ|| ಹೆಚ್. ಸತ್ಯನಾರಾಯಣಾಚಾರ್ಯ

ವಿಷಯಾನುಕ್ರಮಣಿಕಾ

ದಿನನಿತ್ಯದ ಆಚರಣೆ

- ಒಂದು ಒಳನೋಟ

ಜೀವನವು ಒಂದು ಯಜ್ಞ. ಸರಿಯಾಗಿ ಬದುಕುವುದೇ ಭಗವಂತನ ಒಂದು ಸುಂದರ ಆರಾಧನೆ. ತಾನು ಸರಿಯಾಗಿ ಬದುಕುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಹೆಂಡತಿ-ಮಕ್ಕಳ, ಆಶ್ರಿತವರ್ಗದ ಸರಿಯಾದ ಬದುಕಿಗೆ ಪ್ರೇರಕಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಬದುಕುವುದು ಮಹತ್ತರ ಸಾಧನೆ.

ಹೆಂಡತಿ-ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಶಿಷ್ಯರು-ಪರಿಸೇವಕರನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಬಾರದು ಎಂದು ಯಾವ ಶಾಸ್ತ್ರವೂ ಹೇಳಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲವನ್ನು ತೊರೆದು ಕಾಡಿಗೆ ತೆರಳುವ ಪಲಾಯನವಾದ ನಮಗೆ ಬೇಡ. ಪತ್ನೀ-ಸುತರನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವ ಜೊತೆಗೆ ಅವರ ಸಚ್ಚಾರಿತ್ರ್ಯ ಸುಜ್ಞಾನಗಳ ಹೊಣೆ ಹೊತ್ತು ಬದುಕೋಣ.

ಪ್ರೀತಿಯ ಹರವು ವಿಶಾಲವಾಗಿರಲಿ. ಇಡಿಯ ವಿಶ್ವವೇ ಒಂದು ಸಂಸಾರ. **'ವಸುಧೈವ ಕುಟುಂಬಕಮ್'**. 'ಎಲ್ಲರೂ ನಮ್ಮವರು' ಎಂದು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಬದುಕೋಣ. ಏಕೆಂದರೆ ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಭಗವಂತನಿದ್ದಾನೆ. ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಪ್ರೀತಿಸುವುದರ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಹರಿಭಕ್ತಿಯ ಅಮೃತಸೇಚನ ಇದೆ.

ಪೇಜಾವರ ಶ್ರೀಪಾದರ ಮನೋಜ್ಞ ಮಾತಿದು - ''ಸಂಸಾರ ದಾಟಬೇಕಾದರೆ ಸಂಸಾರದ ಕರ್ತವ್ಯಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸಲೇಬೇಕು. ಒಬ್ಬನಿಗೆ ನದಿಯ ಆಚೆಯ ದಡವನ್ನು ಸೇರಬೇಕಾಗಿದೆ. ನದಿಯಲ್ಲಿ ಇಳಿಯದೇ ಆಚೆ ದಡವನ್ನು ಎಂದೂ ಮುಟ್ಟಲಾರ. ಅದರಂತೆ ಸಂಸಾರಕ್ಕೆ ಇಳಿಯದೇ ಕರ್ತವ್ಯವನ್ನು ಆಚರಿಸದೇ ಸಂಸಾರವನ್ನು ದಾಟಲಾರೆವು.''

ಬದುಕು

ಬದುಕು ಸಾಗಿದೆ. ನಿನ್ನೆ ಅಸ್ತಮಿಸಿದ್ದ ಸೂರ್ಯ, ಇಂದು ಉದಿಸಿ ಮತ್ತೆ ಪಶ್ಚಿಮದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿ ಸಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಸಾಗುವಾಗ ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ನಮ್ಮ ಒಂದು ದಿನದ ಆಯುಸ್ಸನ್ನು ಕಿತ್ತುಕೊಂಡು ಸಾಗಿದ್ದಾನೆ!

ಉದಯ – ಅಸ್ತಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ಸಂಭ್ರಮಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅದಿತಿನಂದನ ನಮ್ಮ ಆಯುವನ್ನು ಕಸಿದಿದ್ದಾನೆ ಎಂಬ ಎಚ್ಚರ ಇಲ್ಲದೇ ಗುಡ್ಡವೇರಿ ಅಸ್ತಾಚಲದೆಡೆಗೆ ಇಣುಕಿದ್ದೇವೆ. ಆಯುಸ್ಸನ್ನು ಕಸಿದು ಸಾಗಿಸುವವ ಆದಿತ್ಯ. **'ಆಯುರಾದಾಯ ಯಾತೀತ್ಯಾದಿತ್ಯಃ'.**

ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ಆಯುಸ್ಸು ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತದೆ. ವಯಸ್ಸಿನ ಮಿತಿಗೆ ಒಂದು ದಿನ ಸೇರಿದಾಗ ಆಯುಸ್ಸಿನ ಒಂದು ದಿನ ಬರಿದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ತುಂಬಿ ಬರಿದಾಗಿಸುವ ಉದಯಾಸ್ತಗಳೆಂಬ ಸಂಧ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖಸ್ಥಾನ.

ಬೀದಿಯಲ್ಲಿ ನಾಯಿಗಳೂ ಬದುಕುತ್ತವೆ. ಬೀದಿಬದಿಯಲ್ಲಿ ಗಿಡ–ಮರಗಳೂ ಬದುಕುತ್ತವೆ. ಮನುಷ್ಯನ ಬದುಕೂ ಇಷ್ಟೆಯೋ ?

ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾದ ವಿಚಾರರಹಿತವಾದ ಬದುಕು ಮರದ ಬದುಕು. ಮರಣಕ್ಕಾಗಿ ಬದುಕು. ಮಸಣದ ಬದುಕು. ಮರದ ಬಾಳಾದರೂ ಬೇಕು. ತಾವು ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಬೆಂದು ಇತರರಿಗೆ ನೆರಳು ನೀಡುವ, ಕಲ್ಲಿನ ಪೆಟ್ಟು ತಿಂದೂ ಹಣ್ಣು–ಕಾಯಿ ಕೊಟ್ಟು ಸತ್ತು ಉರುವಲಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿಸುವ ಪರೋಪಕಾರಿಗಳು ಅವು. ಇವು ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲದ ಮನುಜನ ಬದುಕೂ ಒಂದು ಬದುಕೇ?

ಮಾಂಸಕ್ಕಾಗಿ ನಾಯಿಗಳು ಕಚ್ಚಾಡುತ್ತವೆ. ಹೊಟ್ಟೆ ಭರ್ತಿ ತಿಂದು ಚೆಲ್ಲಾಡಿಬಿಡುತ್ತವೆ. ಹೆಣ್ಣು ನಾಯಿಯ ಬೆನ್ನು ಹಿಡಿದು ಸಾಗುತ್ತವೆ.

ತುಂಡು ತಿನಿಸಿಗಾಗಿ ಜಗಳಾಡುವ, ಭೋಗಕ್ಕಾಗಿ ಬದುಕುವ ನರನ ಬಾಳು ನಾಯಿಬಾಳು. ನಾಯಿಗಾದರೂ ಅನ್ನ, ಹೆಣ್ಣು ಸಾಕಾಯಿತು. ಈ ನರನಿಗೆ ಹೊನ್ನೂ ಬೇಕು. ನರದೇಹವೆಂಬ ಚಿಂತಾಮಣಿಯನ್ನು ಬೀದಿಗೆ ಚೆಲ್ಲಿದ ಹುಚ್ಚಪ್ಪ ಈತ. ''ಮಾನವ ಜನ್ಮ ದೊಡ್ಡದು. ಇದ ಹಾನಿ ಮಾಡಲು ಬೇಡಿ ಹುಚ್ಚಪ್ಪಗಳಿರಾऽऽ'' ಎಂಬ ದಾಸವಾಣಿ ಇವನ ಕಿವಿಯಿಂದ ಒಳಗೆ ಇಳಿಯಲೇ ಇಲ್ಲ!!

ಅನ್ನ-ಹೆಣ್ಣು-ಹೊನ್ನುಗಳ ಆಚೆಗೆ ಯೋಚಿಸಬಲ್ಲವ ಮನುಜ. ಕಾಣದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಚಿಂತಿಸಬಲ್ಲ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇವನದು. ಇಹವನ್ನು ಪರದ ಸೋಪಾನವನ್ನಾಗಿ ಬಳಸಿ ಪಾರತ್ರಿಕ ಎತ್ತರವನ್ನು ಏರಬಲ್ಲ ಮನುಷ್ಯನ ಬದುಕೇ ಸುಂದರ ಬದುಕು.

''ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರು ನಿತ್ಯ ಬದುಕಿಗೆ ಒಂದು ರೀತಿ-ನೀತಿಯನ್ನು ರೂಪಿಸಿದರು. ದಿನನಿತ್ಯದ ಆಚಾರವನ್ನು ವಿಧಿಸಿದರು. ಅದರಂತೆಯೇ ನಡೆದು ಪೂರ್ಣಾಯುಗಳಾಗಿ ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ಬದುಕಿ ಭವಿಷ್ಯದ ಜನರಿಗೆ ದಾರಿದೀಪವಾದರು.

ಈ ಆರ್ಷಬದುಕಿನ ರೀತಿ ಇಂದಿಗೂ ಪ್ರಸ್ತುತ. ಇದನ್ನು ಮರೆತ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಮನುಜ ಒತ್ತಡದ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿದ. ಬದುಕಿನ ಕಾರ್ಖಾನೆಯ ಯಂತ್ರವಾದ. ಯಾಂತ್ರಿಕಜೀವನದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಡಯಾಬಿಟೀಸ್, ಬ್ಲಡ್ ಪ್ರೆಶರ್ ಮುಂತಾದ ಮೃತ್ಯುದೂತರ ಕರಾಳ-ಬಾಹುಗಳ ಅಪ್ಪುಗೆಗೆ ಒಳಗಾದ. ನೆಮ್ಮದಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ದಿವಾಚರ ಪಿಶಾಚಿಯಾದ. ಬದುಕು ಬರಡಾಯಿತು.

ಬದುಕು ಬಂಗಾರವಾಗಬೇಕು. ಹಿಂದಿನದನ್ನು ಮತ್ತೆ ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದರ ಹಿನ್ನೆಲೆ, ಅಂತರಾರ್ಥ ತಿಳಿಸುವ ಜರೂರು ಇಂದಿದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಈ ಹೊತ್ತಿಗೆ.

ಬ್ರಾಹ್ಮಮುಹೂರ್ತ

ಎಲ್ಲಾ ಸ್ಮೃತಿಗಳೂ ಒಕ್ಕೊರಲಿನಿಂದ ಎಚ್ಚರಿಸುತ್ತವೆ. 'ಬ್ರಾಹ್ಮಮುಹೂರ್ತ-ದಲ್ಲಿ ಏಳು.'

ಬ್ರಾಹ್ಮಮುಹೂರ್ತದಲ್ಲಿ ಏಳದಿದ್ದರೆ ಪಾಪವೇನೂ ಬರಲಾರದು. ಲಭ್ಯವಾಗಬಹುದಾಗಿದ್ದ ದೊಡ್ಡ ಪುಣ್ಯದಿಂದ ವಂಚಿತನಾಗುತ್ತಿ. ಕ್ಷುಲ್ಲಕವಾದ ನಿದ್ರಾಸುಖವೆಂಬ ಬಿಡಿಗಾಸಿಗಾಗಿ ಲಕ್ಷಸುವರ್ಣಗಳಷ್ಟು ಭಾರದ ಪುಣ್ಯ ವಿಶೇಷವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವವ ಮೂರ್ಖ.

ಸೂರ್ಯೋದಯವಾಗುತ್ತಲೂ ಏಳದವ ದೋಷಿ. 'ಅಭ್ಯುದಿತತಾ' ಎಂಬ ಪಾಪ ಅವನಿಗೆ ಅಂಟುತ್ತದೆ.

ಭಗವಾನ್ ಭಾಸ್ಕರ ಮೂಡಣದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಮೂಡ ತೊಡಗುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲ ಒಂದು ಘಂಟೆ ಪ್ರಾತಃಕಾಲ. ಅದಕ್ಕೂ ಹಿಂದಿನ ಒಂದು ಘಂಟೆಕಾಲ ವನ್ನು ಬ್ರಾಹ್ಮಮುಹೂರ್ತವೆನ್ನಬಹುದು. ಕರಾರುವಾಕ್ಕಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಸೂರ್ಯೋದಯಕ್ಕೆ ಮುಂಚಿನ ನಾಲ್ಕು ಘಳಿಗೆ ಅಂದರೆ ತೊಂಬತ್ತಾರು ನಿಮಿಷ ಮುಂಚಿನ ಕಾಲ ಅರುಣೋದಯಕಾಲ. **'ಚತಸ್ರೋ ಘಟಿಕಾಃ ಪ್ರಾತರರುಣೋದಯ ಉಚ್ಯತೇ''**. ಅದಕ್ಕೂ ಹಿಂದಿನ ಒಂದು ಘಳಿಗೆ (24 ನಿಮಿಷಗಳು) ಉಷಃಕಾಲ. 'ಪಂಚ ಪಂಚ ಉಷಃಕಾಲಃ'. ಬ್ರಾಹ್ಮ ಮುಹೂರ್ತವೆಂದರೂ ಇದೇ.

ರಾತ್ರೇಶ್ಚ ಪಶ್ಚಿಮೇ ಯಾಮೇ ಮುಹೂರ್ತೋ ಯಸ್ತೃತೀಯಕಃ ।
ಸ ಬ್ರಾಹ್ಮ ಇತಿ ವಿಖ್ಯಾತೋ ವಿಹಿತಃ ಸಂಪ್ರಬೋಧನೇ ॥

ರಾತ್ರಿಯ ಕೊನೆಯ ಜಾವದ ಮೂರನೇ ಮುಹೂರ್ತವು 'ನಿದ್ದೆ ಬಿಟ್ಟು ಎದ್ದೇಳಿ' ಎಂಬ ವಿಧಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಬ್ರಾಹ್ಮಕಾಲ.

ರಾತ್ರಿಯ ಕೊನೆಯ ಜಾವದ ಮೂರನೆಯ ಮುಹೂರ್ತವೆಂದರೆ ಸೂರ್ಯೋದಯಕ್ಕಿಂತ 48 ನಿಮಿಷದಷ್ಟು ಹಿಂದೆ ಒದಗುವ ಮುಹೂರ್ತ. ಈ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರದಲ್ಲಿ ಆರು ಘಂಟೆಗೆ ಸೂರ್ಯೋದಯವಿದ್ದರೆ 4.24 ರಿಂದ 5 ಗಂಟೆ 12 ನಿಮಿಷದ ತನಕದ ಮುಹೂರ್ತ ಬ್ರಾಹ್ಮಮುಹೂರ್ತ. ಬ್ರಾಹ್ಮ ಮುಹೂರ್ತದಲ್ಲಿ ಏಳು ಎಂಬ ಆದೇಶವನ್ನು 'ಬೆಳಗುಜಾವದ ಐದು ಘಂಟೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿ ಎದ್ದು ಬಿಡು' ಎಂದು ಸಾಮಾನ್ಯೀಕರಿಸಬಹುದು.

ದಿನದ ಮೂವತ್ತು ಮುಹೂರ್ತಗಳಿಗೆ ಮೂವತ್ತು ದೇವತೆಗಳು ಅಧಿಪತಿ ಗಳು. ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತನಾದ ಬ್ರಹ್ಮ ಇಪ್ಪತ್ತೊಂಬತ್ತನೆಯದಾದ ಬ್ರಾಹ್ಮಮುಹೂರ್ತಕ್ಕೆ ಅಧಿಪ. ಬ್ರಹ್ಮನಿಂದ ಅಭಿಮನ್ಯಮಾನವಾದುದರಿಂದಲೇ ಇದು ಬ್ರಾಹ್ಮ. 'ಬ್ರಹ್ಮಾ ದೇವತಾ ಅಸ್ಯೇತಿ ಬ್ರಾಹ್ಮಃ'

ಹಗಲು ರಾತ್ರಿಗಳಲ್ಲಿ ಸೃಷ್ಟಿ ಲಯಕಾಲಗಳ ಕಲ್ಪನೆಯಿದೆ. ಲಯಕಾಲದ ಕೊನೆಯ ಜಾವದಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮನ ಸೃಷ್ಟಿ. ಲಯಕಾಲದ ಎಂಟನೇ ಒಂದು ಭಾಗ ಉಳಿದಿರುವಾಗ ಪದ್ಮನಾಭನ ನಾಭಿಕಮಲದಲ್ಲಿ ಜೀವಾಭಿಮಾನಿ ಬ್ರಹ್ಮ ಆವಿರ್ಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ರಾತ್ರಿಯ ಎಂಟನೆ ಒಂದು ಭಾಗವೆನಿಸಿದ ಬ್ರಾಹ್ಮಕಾಲ-ದಲ್ಲಿ ಮನುಜನಿಗೆ ಎಚ್ಚರವಾಗಲೇಬೇಕು. ಅಭಿಮಾನಿ ಎಚ್ಚೆತ್ತಾಗ ಈತನಿಗೆ ಎಚ್ಚರವಾಗದಿದ್ದೀತೇ? ಎಚ್ಚರವಾಗಿಯೂ ಜಾಡ್ಯದಿಂದ ಮಗ್ಗುಲಿಗೆ ಹೊರಳಿ ಹೊದಿಕೆ ಎಳೆದು ಗೊರಕೆ ಹೊಡೆಯುವವ ಅಲ್ಪಾಯು. ಅಂಥವ ಅಘಾಯು.

ದೇವರ ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಉಷಃಕಾಲದಷ್ಟು ಪ್ರಶಸ್ತವಾದ ಪವಿತ್ರಕಾಲ ಮತ್ತೊಂದಿಲ್ಲ. ಈ ಸುಂದರ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಪ್ರಶಾಂತತೆ ತುಂಬಿದೆ. ಮಂದಮಾರುತ ಬೀಸುತ್ತಿದೆ. ಈ ಗಾಳಿಯನ್ನು ದೀರ್ಘ ಉಸಿರಾಟದಿಂದ ಎಳೆದು ಕೊಳ್ಳುವವನಿಗೆ ದೇಹಾರೋಗ್ಯ ದೃಢಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಪರಮಾವಧಿಯ ಪ್ರಸನ್ನತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ದಿನದಿನವೂ ಲಭಿಸುವ ಇಂತಹ ಸುಸಮಯವನ್ನೆಂದೂ ನಿದ್ದೆಯಿಂದ ಪೋಲು ಮಾಡಕೂಡದು. ದೇವನಿತ್ತ ನಿಧಿಯನ್ನೇ ಚರಂಡಿಗೆಸೆಯುವುದೇ?

ಉದಯಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಲಗಿರುವವನನ್ನು ಲಕ್ಷ್ಮಿಯು ತೊರೆಯುವಳಂತೆ.

ಅದೆಂತಹ ಪ್ರಸನ್ನತೆ ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ. ಈ ಆನಂದದ ಅನುಭವದಿಂದ ಹಕ್ಕಿಗಳೂ ಉಷಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಚಿಲಿಪಿಲಿಗುಟ್ಟತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಗಡಿಯಾರವನ್ನು ನೋಡಿ ಘಂಟೆಯನ್ನು ತಿಳಿಯಲಾರದ ಕೋಳಿಯೂ ಉಷಃಕಾಲಕ್ಕೆ ಗಾಂಧಾರದ ಇಂಚರದಿ ಕೂಗುತ್ತದೆ. ಹಸುವಿಗಿಂತ ದೂರದಲ್ಲಿ ಮಲಗಿ ನಿದ್ರಿಸಿದ್ದ ಪುಟ್ಟ ಕಂದಮ್ಮ ಕರುವೂ ಈ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಎದ್ದು ಅಮ್ಮನೆಡೆ ನಿಟ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೂ ಏಳದ ಮನೆಯಾಕೆಯ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ತಿರುಗಿ 'ಅಂಬೇ' ಎನ್ನುತ್ತದೆ. ಪಶು-ಪಕ್ಷಿಗಳೂ ಎದ್ದು ಚಿಲಿಪಿಲಿಗುಟ್ಟುವ ಈ ಪರಮಸುಂದರ ಕಾಲದ ಸುಸಂಧಿಯನ್ನು ಗಾಳಿಗೆ ತೂರಿ ಹೊದಿಕೆಯೊಳಗೊಂದು ಹೊದಿಕೆ ಮಾಡಿ ಕುಂಭಕರ್ಣನೊಡನೆ ಐಕ್ಯಸುಖಾನುಭವಿಯಾದ ಬದುಕು ಮನುಷ್ಯನದಾದಲ್ಲಿ ಅದೆಂಥಾ ದುರ್ದೈವ! ಇವನ ಈ ಮಾನವ ಶರೀರ ಮಂಗನ ಕೈಯ ಮಾಣಿಕ್ಯ. ಈತ ಆರೂಢಪತಿತ.

ಈ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಎದ್ದು ಶ್ರೇಷ್ಠ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದಾಗ ಶ್ರೇಷ್ಠಫಲ. ಅಂತಹ ಕೆಲಸವನ್ನು ತಾವು ತಾವೇ ನಿರ್ಧರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ ಅಧ್ಯಯನ ಮುಖ್ಯ. ಪಾಠಕನಿಗೆ ಪಾಠನವೇ ಶ್ರೇಷ್ಠ. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಧ್ಯಾನ-ಭಗವಚ್ಚಿಂತನೆಗಳು ಮುಖ್ಯ.

ಬೇರೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹತ್ತು ಬಾರಿ ಓದುವುದರಿಂದ ಛಾತ್ರನ ಬುದ್ಧಿ ನಿಷ್ಠವಾಗಬಹುದಾಗಿದ್ದ ವಿಷಯ ಈ ಪ್ರಶಸ್ತಕಾಲದಲ್ಲಿ ಎರಡೇ ಬಾರಿಯ ಓದಿನಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ನಿಖರವಾಗಿ ಬುದ್ಧಿನಿಷ್ಠವಾಗಬಲ್ಲದು. ಕಾಲಾಭಿಮಾನಿ ದೇವತಾಶಕ್ತಿಗಳ ಅನುಗ್ರಹದ ಬಲವಿದು.

ಉಷಃಕಾಲದ ನಿದ್ದೆ ಮನುಷ್ಯಗಂಟಿದ ಶಾಪ.

ಋಷಿ-ವಿಪ್ರರುಗಳು ಉಷಃಕಾಲದೊಳೆದ್ದು ಸಂಧ್ಯಾನುಷ್ಠಾನ ಮಾಡು-ತ್ತಾರೆ. 'ಪೂರ್ವಾಂ ಸಂಧ್ಯಾಂ ಸನಕ್ಷತ್ರಾಂ ಉತ್ತರಾಂ ಸದಿವಾಕರಾಮ್' ಎಂಬುದು ಆಚಾರ್ಯ ಮಧ್ವರು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದ ವ್ಯಾಸವಾಣಿ. ಪ್ರಾತಃ ಸಂಧ್ಯಾ-ವಂದನೆಯನ್ನು ಆಗಸದಲ್ಲಿ ಚುಕ್ಕಿಗಳು ಮರೆಯಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆಯೇ ನಡೆಸಬೇಕು ಎಂಬ ಆದೇಶವಿದೆ. ವಿವೇಕಿಗಳು ಉಷಃಕಾಲದೊಳೆದ್ದು ಶೌಚ-ಸ್ನಾನಾದಿಗಳನ್ನು ತೀರಿಸಿ ಸಂಧ್ಯಾನುಷ್ಠಾನಾದಿಗಳನ್ನು ಮುಗಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಸೂರ್ಯನು ಮೂಡಣದಲ್ಲಿ ಕಂಡ ಮೇಲೆ ವ್ಯವಹಾರಜಂಜಡದಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕುವ ಮನುಜನಿಗೆ ಉಷಃಕಾಲದ ಅನುಷ್ಠಾನ ಅತ್ಯಂತ ಅನುಕೂಲ.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಮಧ್ಯರಾತ್ರಿಯ ತನಕ ನಿದ್ದೆಗೆಡಕೂಡದು. ಬೇಗ ಮಲಗಿ ಬೇಗ ಏಳಬೇಕು. ನಿಶೀಥದಲ್ಲಿ ಓದುವುದರ ಬದಲು ಬೆಳಗಿನ ಜಾವದಲ್ಲಿ ಓದುವ ಹವ್ಯಾಸ ಆತನ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಬುದ್ಧಿಗೂ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನೂ ಬಲವನ್ನೂ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಕರಾಗ್ರೇ ವಸತೇ ಲಕ್ಷ್ಮೀಃ -

ಬೆಳಗಿನ ಜಾವದಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರಗೊಂಡು ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ತಿಕ್ಕಿ ಕಣ್ಣಿಗೊರಸಿಕೊಂಡು ಕರದರ್ಶನ ಮಾಡು.

ಕರಾಗ್ರೇ ವಸತೇ ಲಕ್ಷ್ಮೀಃ ಕರಮಧ್ಯೇ ಸರಸ್ವತೀ ।
ಕರಮೂಲೇ ಸ್ಥಿತಾ ಗೌರೀ ಪ್ರಭಾತೇ ಕರದರ್ಶನಮ್ ॥

ಕರದ ಅಗ್ರ-ಮಧ್ಯ-ಮೂಲಗಳಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷ್ಮೀ-ಸರಸ್ವತೀ-ಪಾರ್ವತಿಯರು ತಮ್ಮ ಪತಿ ತ್ರಿಮೂರ್ತಿಯರೊಂದಿಗೆ ಸನ್ನಿಹಿತರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಎಂದು ಚಿಂತಿಸು. ಸಂಪದವನೀಯುವಳು ಲಕುಮಿ. ವಿದ್ಯೆನೀಡುವಳು ಬೊಮ್ಮನ ರಾಣಿ. ಅನ್ನಕೊಡುವಳು ಅನ್ನಪೂರ್ಣೆ ಗೌರೀ.

ಕರಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಭದ್ರವಾಗಿರಬೇಕಾದುದು ವಿದ್ಯೆ ಸರಸ್ವತಿ. ಕೈಯ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಚೆಲ್ಲಿಹೋಗುವಂಥದು ದುಡ್ಡು ಲಕ್ಷ್ಮೀ. ಇವೆಲ್ಲಕ್ಕೂ ಮೂಲ ಅನ್ನ.

ಬಾಹ್ಯೇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ 'ಕೈ' ಎಂಬ ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯವೇ ಸರ್ವಪ್ರಧಾನ. ಅದರ ಅಭಿಮಾನಿದೇವತೆ ಇಂದ್ರ. ಇವನು ದೇವಪ್ರಧಾನ. ಬಾಹ್ಯೇಂದ್ರಿ-ಯಾಭಿಮಾನಿಗಳಲ್ಲಿ ಇವನಿಗಿಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠ ದೇವನಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಇವ ದೇವೇಂದ್ರ. ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಕೇಳುವ ಶಕ್ತಿಯಿತ್ತವ ಚಂದ್ರ. ತೊಗಲಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಶದ ಅರಿವು ನೀಡುವವ ಕುಬೇರ. ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣ್ಕೆ ಕೊಟ್ಟವ ಸೂರ್ಯ. ನಾಲಿಗೆಗೆ ರುಚಿ ಹತ್ತುವುದು ವರುಣನಿಂದ. ಮೂಗಿಗೆ ಗಂಧ ತಿಳಿಯುವುದು ಅಶ್ವಿನೀ-ದೇವತೆಗಳಿಂದ. ಈ ಐವರು ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಾಭಿಮಾನಿಗಳು.

ಇನ್ನು ಐವರು ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯದ ಒಡೆಯರು. ವಾಗಿಂದ್ರಿಯದಲ್ಲಿದ್ದು ಮಾತನಾಡಿಸುವವ ಅಗ್ನಿ. ಕೈಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿಸುವವ ದೇವೇಂದ್ರ. ಕಾಲಿನಲ್ಲಿದ್ದು ನಡೆಸುವವ ಇಂದ್ರಸುತನಾದ ಜಯಂತ. ಪಾಯುವಿಗೆ ವಿಸರ್ಜನ ಶಕ್ತಿಯಿತ್ತವ ಯಮ. ಜನನೇಂದ್ರಿಯದಲ್ಲಿದ್ದು ಭೋಗದ ಶಕ್ತಿಯಿತ್ತವ ಪ್ರಜಾಪತಿ ದಕ್ಷ.

ಈ ಹತ್ತು ಸಮಸ್ತರಲ್ಲಿ ಎತ್ತರದವ ಇಂದ್ರ. ಅವ ಕೈಗೆ ಅಭಿಮಾನಿ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಮನುಜನ ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲೂ ಕೈ ಮುಂದೆ. ನಡೆಯುವವನಿಗೂ ಕೈ ಬೀಸಿ ನಡೆಯಬೇಕು. ಮಾತನಾಡುವವನಿಗೂ ಕೈ ಎತ್ತಿ ಉದ್ಗರಿಸಬೇಕು. ಅಷ್ಟು ದೊಡ್ಡ ಪರ್ವತವನ್ನೇರುವುದು ನನ್ನ ಕೈಯಿಂದಾಗದು

ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ. ಕೈಯಿಂದಾಗದಿದ್ದರೇನು! ಕಾಲಿನಿಂದ ಏರಯ್ಯಾ! ಎನ್ನ ಬಹುದೇ ? 'ಅಯ್ಯೋ ಆ ಕರುಣಾಜನಕ ದೃಶ್ಯವನ್ನು ನೋಡುವುದು ನನ್ನ ಕೈಯಿಂದಾಗದು ? ಎಂಬ ತರಹದ ನುಡಿ ಸರ್ವಸಾಧಾರಣ. ಕೈಯ್ಯೆಂಬ ಇಂದ್ರಿಯದ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಗೆ ಆಡುಮಾತೇ ಸಾಕ್ಷಿ.

ಬೆಳಗ್ಗೆ ಎದ್ದವನೇ ತನ್ನೆರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನೂ ಉಜ್ಜಿಕೊಂಡು ಬಿಸಿ ಕೈಯನ್ನು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಒತ್ತಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಕೈಯ ಬಿಸಿಯ ಸ್ಪರ್ಶದಿಂದ ಕಂಗಳು ಬೆಳಕಿನೆಡೆಗೆ ದೃಷ್ಟಿ ಹರಿಸಲು ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತವೆ. ಇದೊಂದು ಬಗೆಯ ಟಚ್ ಹೀಲಿಂಗ್. ಕಣ್ತೆರೆದು ಮೊತ್ತ ಮೊದಲು ತನ್ನ ಕೈಯನ್ನೇ ನೋಡುತ್ತಾನೆ. ಅಂಗೈ ರೇಖೆ ಕಾಣಿಸದ ಕತ್ತಲೆಯಲ್ಲೂ ಕೈಯನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಾ ತ್ರಿಮೂರ್ತಿಯರನ್ನು ಸಪತ್ನೀಕರನ್ನು ಚಿಂತಿಸುತ್ತಾ ಕೈಯೊಂದಿಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಅಭಿಮಾನಿಗಳ ಚಿಂತನೆಯೊಂದಿಗೆ ನೆಲಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಡುತ್ತಾನೆ.

ಎಡಮಗ್ಗುಲಿಗೆ ಮಲಗಿದ್ದು ಏಳುವುದು ಅಥವಾ ಉತ್ತಾನವಾಗಿ ಮಲಗಿದ್ದು ಝುಗ್ಗನೆ ಎದ್ದು ಬಿಡುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕರ. ಬಲ-ಮಗ್ಗುಲಿಗೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮೆಲ್ಲನೆ ಏಳಿ. '**ವಾಮಭಾಗೇ ಶಯಾನಸ್ಯ ಭಿಷಗ್ಭಿಃ ಕಿಂ ಪ್ರಯೋಜನಮ್**' ಎಂಬ ಮಾತು ಎಡಮಗ್ಗುಲಿಗೆ ಮಲಗುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕರವೆಂದಿದೆ. ಆದರೆ ಏಳುವಾಗ ಬಲಮಗ್ಗುಲಿನಿಂದ ಏಳುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕರ.

ಎದ್ದು ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತು ಮೂರು ಬಾರಿ ದೀರ್ಘಶ್ವಾಸವನ್ನು ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಹರಿಚಿಂತನೆಯೊಂದಿಗೆ ಅಂದಿನ ಅನಿವಾರ್ಯ ಕರ್ತವ್ಯಗಳನ್ನು ಜರೂರು ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಚಿಂತಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. 'ಧರ್ಮಾರ್ಥಾವನುಚಿಂತಯೇತ್' ಎಂದಿಹನು ಮನು. ಅಂದು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಧಾರ್ಮಿಕ ಕಾರ್ಯ ಹಾಗೂ ಆರ್ಥಿಕ ವ್ಯವಹಾರಗಳನ್ನೂ ಯೋಚಿಸಿ ದಿನಚರಿಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. 'ಶಿಸ್ತು' ಎಂಬುದು ಯೋಜನೆಯಿಲ್ಲದೆ ರೂಢಿಯಾಗದು.

ಎದ್ದೊಡನೆ ಚಾಪೆ ಹೊದಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಡಚಿ ಓರಣವಾಗಿಡುವುದು ಸಭ್ಯರ ಲಕ್ಷಣ. ಮಂಚದಲ್ಲಿ ಮಲಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹಾಸಿಗೆಯನ್ನು ಮಡಚುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವಲ್ಲ.

ಪಾದಸ್ಪರ್ಶಂ ಕ್ಷಮಸ್ವ ಮೇ

'ಹುಟ್ಟಬೇಕು' ಎಂದು ಬಯಸಿ ನಾನು ಹುಟ್ಟಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಹುಟ್ಟು ಒಂದು ಆಕಸ್ಮಿಕ. ಅಥವಾ ಅದೊಂದು ದೈವಲೀಲೆ. ನನ್ನ ಹುಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಕೈವಾಡದ ಅರಿವು ನನಗಿಲ್ಲ. 'ಹೀಗೆ ಹುಟ್ಟಲಿದ್ದೇನೆ' ಎಂಬುದರ ಸ್ಪಷ್ಟ ಸುಳಿವು ನನಗಿದ್ದಿದ್ದರೆ ಹುಟ್ಟದೇ ಇರುವುದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಆಗಲೇ ಮಾಡಿ ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದೇನೋ !

ಅಂತೂ ಹುಟ್ಟಿದ್ದಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಒಂದು ಸಮಾಧಾನ. ಮನುಷ್ಯನಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ. ಅದೂ ಭರತಖಂಡದ ಪುಣ್ಯಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ, ಪ್ರಪಂಚವೆಂಬ ಅರಮನೆಯ ದೇವಗೃಹದಲ್ಲಿ.

ಪ್ರಪಂಚವೆಂಬುದು ಒಂದು ಅರಮನೆ. ಇಲ್ಲಿ ಭೋಗಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಇರುವ ಶಯನಗೃಹಗಳಿವೆ. ಭೋಜನಶಾಲೆಯಿದೆ. ಸ್ನಾನಗೃಹ-ಪಾನಗೃಹ-ಗಳೂ ಇಲ್ಲಿವೆ. ಶಾಂತಿ ನೆಮ್ಮದಿಗಳ ತಾಣವಾದ ಭಾರತದಂತಹ ದೇವರ ಮನೆಯೂ ಇಲ್ಲಿದೆ.

ಹರಿಪಾದನಖದಿಂದ ಉದ್ಭವಿಸಿದ ಭಾಗೀರಥೀ ಪ್ರವಹಿಸಿ ಪಾವನಗೊಂಡ ನೆಲ ಭಾರತದ ನೆಲ. ಅಗಸ್ತ್ಯರ ಧರ್ಮಪತ್ನಿ ಕವೇರತನಯೆ ಲೋಪಾಮುದ್ರೆ ಕಾವೇರಿಯಾಗಿ ಹರಿದುದೂ ಇಲ್ಲಿಯೇ. ವಿಂಧ್ಯ-ಹಿಮವಂತರೆಂಬ ದೇವತಾ-ಗಿರಿಗಳ ಬೀಡಿದು. ದೇವದೇವನು ಅವತಾರವೆತ್ತಲು ಆರಿಸಿಕೊಂಡ, ರಾಮಕೃಷ್ಣ-ವ್ಯಾಸನಾಗಿ ಓಡಾಡಿದ ಪುಣ್ಯಭೂಮಿ ಈ ನೆಲ. ಸಾಧಕರ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವರ್ಗಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನದು ಈ ಭಾರತಾಂಬೆಯ ಮಡಿಲು.

ಈ ನೆಲದಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಕಲ್ಲು-ಮಣ್ಣುಗಳಷ್ಟೆ ಕಾಣುತ್ತಿಲ್ಲ. ತೆಕ್ಕೆಯಲ್ಲಿ ತೆಕ್ಕೈಸಿ ಪೊರೆಯುವ ತಾಯಿಯನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಈಕೆ ಭಾರತಾಂಬೆ. ಭೂಮಾತೆ. ಜಗದೀಶನ ಮನದನ್ನೆ ವಿಷ್ಣುಪತ್ನಿ.

ಮಾತೆ ಮೊಲೆಯುಣಿಸಿ ಪೊರೆಯುವಂತೆ ಈಕೆ ವಿಂಧ್ಯ-ಹಿಮಾಲಯ-ಗಳಂತಹ ಪರ್ವತಗಳಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿ ಹರಿಯುವ ನದೀಪಯಸ್ಸಿನಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು

ಪೊರೆದಿದ್ದಾಳೆ. ಈ ಪರ್ವತಗಳೇ ಈಕೆಯ ಪಯೋಧರ. ಸುತ್ತಲಿನ ಸಮುದ್ರ ಈಕೆಯುಟ್ಟ ನೀಲವಸನದಂತೆ ಗೋಚರಿಸುತ್ತಿದೆ. ಪತಿವ್ರತೆಯೋರ್ವಳ ಸಂರಕ್ಷಣೆಗೆ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಡುವ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಉಡುಗೆ ಆವಶ್ಯಕ. ಸುತ್ತಲೂ ಇರುವ ಸಮುದ್ರವು ಪರಕೀಯ ಬಲಾತ್ಕಾರದ ಆಕ್ರಮಣ-ದಿಂದ ಭಾರತಾಂಬೆಯ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ನಿರ್ಮಿಸಿದ ಜಲದುರ್ಗದಂತಿದೆ.

ಹಾಸಿಗೆಯಿಂದೆದ್ದು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಕಾಲಿಡುವ ನನಗೆ ತಾಯ ಮಡಿಲಿಗೆ ಜಾರುತ್ತಿರುವ ಪುಟ್ಟ ಮಗುವಿನ ರೋಮಾಂಚನದ ಪುಳಕವುಂಟಾಗುತ್ತಿದೆ. ತಾಯಿಯ ಮೇಲೆ ಪಾದಸ್ಪರ್ಶ. ಪುಟ್ಟಮಗುವಿನ ಪಾದದೇಟು ತಾಯಿಗೆ ಬೇಸರವನ್ನಾಗಲೀ ಕೋಪವನ್ನಾಗಲೀ ತರಿಸದು. ತಾಯಿಯ ಮೇಲೆಯೇ ಹೇಸಿಗೆ ಮಾಡಿ ಸೀರೆಯನ್ನು ಒದ್ದೆ ಮಾಡಿದರೂ ಈ ಕರುಣಾಮಯಿಗೆ ಬೇಸರವಿಲ್ಲ, ಕ್ಷಮಾಗುಣದಿಂದಲೇ 'ಕ್ಷಮಾ' ಎಂಬ ಹೆಸರು ಈಕೆಗೆ. ಈ ಚಿಂತನೆಯೊಡನೆ ಅಪ್ಪಟ ಭಾರತೀಯ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಾಸಿಗೆಯಿಂದೆದ್ದು ನೆಲಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಡುತ್ತಾನೆ.

ಸಮುದ್ರವಸನೇ ದೇವಿ ಪರ್ವತಸ್ತನಮಂಡಲೇ ।
ವಿಷ್ಣುಪತ್ನಿ ನಮಸ್ತುಭ್ಯಂ ಪಾದಸ್ಪರ್ಶಂ ಕ್ಷಮಸ್ವ ಮೇ ।
ವಿಷ್ಠಾಮೂತ್ರಕಫೋತ್ಸರ್ಗಮಪರಾಧಂ ಕ್ಷಮಸ್ವ ಮೇ ॥

ಸಮುದ್ರವೆಂಬ ಅಂಚಿನ ಸೀರೆಯುಟ್ಟು ಪರ್ವತಗಳೆಂಬ ಹಾಲುತುಂಬಿದ ಸ್ತನಗಳಿಂದ ಪೊರೆಯುವ ಓ ತಾಯಿ, ವಿಷ್ಣುಪತ್ನಿ ನಿನಗೆ ನನ್ನ ನಮನ. ಪಾದಸ್ಪರ್ಶವನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸು. ಮಲಮೂತ್ರಕಫಗಳಿಂದ ಹೇಸಿಗೆ ಮಾಡುವ ಈ ಶಿಶುವಿನ ಅಪರಾಧವನ್ನು ಮನ್ನಿಸು.

ವಿಷ್ಣುಸ್ಮೃತಿ :

'ನಿದ್ದೆ' ಎಂಬುದು ನರನಿಗೆ ದೇವನಿತ್ತ ವರ. ನಿದ್ರೆ ಹತ್ತದವನ ದುರ್ಭರ-ಸ್ಥಿತಿ ಶತ್ರುವಿಗೂ ಬೇಡ. ಹಗಲಿಡೀ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ಉಂಟಾದ ಶ್ರಮವನ್ನು ಕೆಲವೇ ಗಂಟೆಗಳ ನಿದ್ದೆ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಪರಿಹರಿಸಬಲ್ಲುದು. ನವೋತ್ಸಾಹವನ್ನು

ಮನದಲ್ಲಿ ತುಂಬಬಲ್ಲದು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ನಿದ್ದೆ ಪರಮಸುಖ. ಮೋಕ್ಷ ಸುಖಕ್ಕೆ ಸದೃಶ. ಜ್ಞಾನಿಗಳು ನಿದ್ದೆಯನ್ನು ಪ್ರಾಜ್ಞನಾಮಕ ಭಗವಂತನ ಆಲಿಂಗನವೆಂದರು.

ವಿಶ್ವ-ತೈಜಸ-ಪ್ರಾಜ್ಞ ಇವು ಮೂರು ಭಗವಂತನ ರೂಪಗಳು. ಕಣ್ಣು-ಕಂಠ-ಹೃದಯಗಳಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಎಚ್ಚರ - ಸ್ವಪ್ನ - ನಿದ್ದೆಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿಸುವ ಮೂರು ಶಕ್ತಿಗಳು. ಮನುಜನ ಹೃದಯದಲ್ಲಿದ್ದು ಜೀವನನ್ನು ಬರಸೆಳೆದು ಅಪ್ಪಿ ಸುಖನಿದ್ದೆ ನೀಡುವವ ಪ್ರಾಜ್ಞ. ಸ್ವತಃ ತಾನು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತಿಳಿದ ಸರ್ವಜ್ಞ-ನಾದುದರಿಂದ ಅವ ಪ್ರಾಜ್ಞ. 'ಪ್ರಕರ್ಷೇಣ ಆ ಸಮಂತಾತ್ ಜಾನಾತೀತಿ ಪ್ರಾಜ್ಞಃ' ಮನುಜನಿಗೆ ಒಳಹೊರಗಿನ ಎಚ್ಚರ ತಪ್ಪಿಸಿ ಪ್ರಕೃಷ್ಟ ಅಜ್ಞನನ್ನಾಗಿಸುವುದರಿಂದಲೂ ಇವ ಪ್ರಾಜ್ಞ.

ದೇಹವು ವಿಶ್ರಮಗೊಂಡು ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಫುಲ್ಲಗೊಂಡಂತೆ ಜೀವ ಹೃದಯದಿಂದ ಮೇಲೆ ಬರುತ್ತಾನೆ. ಏಳಲಾಗದ ಜಾಡ್ಯದಿಂದ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ಬಿದ್ದಿರುವ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಜೀವನು ಹೃದಯದಿಂದ ಕಂಠಕ್ಕೆ ಸಾಗಿದುದು ಯಾರಿಗೂ ತಿಳಿಯದು. ಇದು ಒಳಗೆ ನಡೆಯುವ ಈಶ್ವರಲೀಲೆ. ಈಗ ತೈಜಸರೂಪದ ದೇವ ಜೀವನಿಗೆ ಮನಃಪಟಲದಲ್ಲಿ ಸ್ವಪ್ನವನ್ನು ಬಿಳಿಪರದೆ-ಯಲ್ಲಿ ಚಲನಚಿತ್ರವನ್ನೆಂಬಂತೆ ತೋರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಕರ್ಮವಿಪಾಕದಿಂದ ನಿಜ-ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾದ ಅದೆಷ್ಟೋ ದುರಂತಗಳನ್ನು ಸ್ವಪ್ನದಲ್ಲೇ ಮುಗಿಸಿ ಉಪಕರಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಸ್ವಪ್ನಾವಸ್ಥೆಯಿಂದಲೂ ಹೊರಬಂದ ಜೀವನಿಗೆ ಪೂರ್ಣ ಹೊರಪ್ರಪಂಚದ ಅರಿವು ಬಂದಿರುವುದು ವಿಶ್ವನ ಅನುಗ್ರಹದಿಂದ. ಎಚ್ಚರದ ದೇವ ವಿಶ್ವ. ಕೋಳಿಯ ಕೂಗಿನಿಂದಲೋ ಅಲಾರಂ ಘಂಟೆಯ ಕರ್ಕಶ ಧ್ವನಿಯಿಂದಲೋ ಅಮ್ಮನ ಕರೆಯ ಅಕ್ಕರೆಯ ಕೂಗಿನಿಂದಲೋ ಎಚ್ಚರಗೊಂಡಿದ್ದರೂ, ಆ ಧ್ವನಿಯ ಮೂಲಕ ಎಚ್ಚರಿಸಿದವ ವಿಶ್ವ. ಬಲಗಣ್ಣಿನ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ನಿಂತ ವಿಶ್ವ ಎಚ್ಚರದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ನಿಯಾಮಕ.

ಎಚ್ಚರವಾದೊಡನೆ ಇದು ವಿಶ್ವನಾಮಕ ಶ್ರೀಹರಿಯ ಅನುಗ್ರಹ ಎಂಬ ಚಿಂತನೆ ಬೇಕು. ಅದನ್ನೇ ನಾರಾಯಣ ಪಂಡಿತರು —

ಮುಹೂರ್ತೇ ಬ್ರಾಹ್ಮ ಉತ್ಥಾಯ ಸರ್ವಾತ್ಮಾನಂ ಹರಿಂ ಹೃದಿ ।
ಸ್ಮೃತ್ವಾಥೋ ನಿರ್ಗತೋಽನೇನ ಜಾಗರ್ಮೀತ್ಯನುಚಿಂತಯೇತ್ ॥

(ಯೋಗದೀಪಿಕಾ)

ಎಂದರು. ಬ್ರಾಹ್ಮಮುಹೂರ್ತದೊಳೆದ್ದು ಸರ್ವಸ್ವಾಮಿಯೂ ಸರ್ವಾಂತರ್ಯಾಮಿಯೂ ಆದ ಶ್ರೀಹರಿಯನ್ನು ಪ್ರಾಜ್ಞರೂಪಿಯಾಗಿ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಚಿಂತಿಸು. ಆ ದೇವನ ಪ್ರೇರಣೆಯಿಂದಲೇ ಹೃದಯದಿಂದ ಹೊರಬಂದು ಇದೀಗ ವಿಶ್ವರೂಪಿಯ ಕರುಣೆಯಿಂದ ಎಚ್ಚರವಾಗಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸು.

ಶ್ರೀಮಧ್ವರು 'ಸ್ಮೃತ್ವಾ ವಿಷ್ಣುಂ ಸಮುತ್ಥಾಯ' ಎಂಬುದು ಇದನ್ನೇ. ವಿಷ್ಣುವನ್ನು ಸ್ಮರಿಸಿಕೊಂಡು ಏಳು ಎಂದಲ್ಲವೇ ಅದರರ್ಥ? ವಿಷ್ಣುವನ್ನು ಸ್ಮರಿಸುತ್ತಾ ಏಳಬೇಕು. ಏಳುತ್ತಾ ವಿಷ್ಣುವನ್ನು ಸ್ಮರಿಸಬೇಕು.

ಆಫೀಸಿನ ಕಾರ್ಯಭಾರಗಳ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಸ್ಮರಿಸುತ್ತಾ ಗಡಿಬಿಡಿಯಿಂದ ಏಳಬೇಡ. ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಡ. ಗಡಿಬಿಡಿಯೆಂಬ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯು ದೇಹಗಾಡಿಯನ್ನೇ ಬಿಡಿಸಿಬಿಟ್ಟೀತು. ಶಾಂತಿಯಿಂದ ಏಳು. ಬೆಳಗಿನ ಮೊದಲ ಚಿಂತನೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಮುಂದಿನ ದಿನಚರಿ ರೂಪಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊದಲ ಚಿಂತನೆ ದೇವರ ಬಗೆಗಿರಲಿ.

ಹರಿಸ್ಮರಣೆಗಾಗಿ ಈ ಸಂಸ್ಕೃತ ಪದ್ಯಗಳಿರಲಿ -

ಉತ್ತಿಷ್ಠೋತ್ತಿಷ್ಠ ಗೋವಿಂದ ಉತ್ತಿಷ್ಠ ಗರುಡಧ್ವಜ ।
ಉತ್ತಿಷ್ಠ ಕಮಲಾಕಾಂತ ತ್ರೈಲೋಕ್ಯಂ ಮಂಗಳಂ ಕುರು ॥
ಹರೇ ಕೃಷ್ಣ ಹರೇ ಕೃಷ್ಣ ಶಂಖಚಕ್ರಗದಾಧರ ।
ಸರ್ವದಾ ಸರ್ವದೋ ಮಹ್ಯಂ ಕುರು ಮಾಧವ ರಕ್ಷಣಮ್ ॥
ಹರೇ ಕೃಷ್ಣ ಹರೇ ಕೃಷ್ಣ ಕೃಷ್ಣ ಕೃಷ್ಣ ಹರೇ ಹರೇ ।

ಹರೇ ರಾಮ ಹರೇ ರಾಮ ರಾಮ ರಾಮ ಹರೇ ಹರೇ ॥

ಅಚ್ಯುತಾಯ ನಮಃ । ಅನಂತಾಯ ನಮಃ । ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮಃ ।

ಶೌಚವಿಧಿ

ನಿದ್ರಾಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನು ಶವದಂತೆ ಬಿದ್ದಿರುತ್ತಾನೆ. ಕ್ರಾಂತದರ್ಶಿಗಳು ಇದನ್ನು ಅಮಂಗಲವೆಂದರು. ಏಕೆಂದರೆ ಸರ್ವಮಂಗಲಗಳಿಗೂ ಮೂಲ ಜ್ಞಾನ. ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕೇ ಸಂಚಕಾರವಿದೆ. ಎಚ್ಚರ ತಪ್ಪಿದ ಮನುಷ್ಯ ಅಶುಚಿ. ಪಾಠದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲೋ ಜಪಾನುಷ್ಠಾನಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲೋ ತೂಕಡಿಸುವವ ಇದನ್ನು ಗಮನವಿಟ್ಟು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಈ ಅಶುಚಿತ್ವದ ಶುದ್ಧೀಕರಣಕ್ಕಾಗಿ ಶೌಚಾದಿಕರ್ಮ.

ಒಳಶುದ್ಧಿಯಾದ ಮೇಲೆ ಹೊರಶುದ್ಧಿ. ಒಳಮಲದ ನಿಸ್ಸರಣ ಮೊದಲು.

★ ಮಲನಿಸ್ಸರಣ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅಪಾನನಿಯಾಮಕನಾದ ಕೇಶವರೂಪೀ ಶ್ರೀಹರಿಯ ಚಿಂತನೆಯಿರಲಿ.

★ ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಪೂರ್ವಾಭಿಮುಖವಾಗಿ ವಿಸರ್ಜನೆ ಕೂಡದು. ಸಾಯಂ ಪಶ್ಚಿಮಾಭಿಮುಖವಾಗಿ ಕೂಡದು. ಇಂದಿನ ಆಧುನಿಕ ವಿಧಾನದ ಪಾಯಖಾನೆಗಳು ಪೂರ್ವ ಅಥವಾ ಪಶ್ಚಿಮಾಭಿಮುಖವಾಗಿ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಅದು ವಾಸ್ತುಶಾಸ್ತ್ರವಿರುದ್ಧ. ದಕ್ಷಿಣ ಅಥವಾ ಉತ್ತರಾಭಿಮುಖವಾಗಿ ಕೂಡುವಂತೆ ಶೌಚಾಲಯವಿರತಕ್ಕದ್ದು.

★ ವಿಸರ್ಜನೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಾತು ಕೂಡದು. ಸ್ವಮಲವನ್ನು ನೋಡುವುದೂ ಬೇಡವೆಂದರು ಹಾರೀತಮುನಿಗಳು.

★ ದ್ವಿಜರು ಯಜ್ಞೋಪವೀತವನ್ನು ಮಾಲಾಕಾರವಾಗಿಸಿ ಹಿಂಬದಿಯಿಂದ ಬಲಗಿವಿಗೆ ಸಿಕ್ಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಅಪವಿತ್ರವಾಗುವುದು.

★ ಭುಜದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರೀಯವಸ್ತ್ರವಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ತೆಗೆದು ತಲೆಗೆ ರುಮಾಲನ್ನಾಗಿ ಸುತ್ತಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

★ ವಿಸರ್ಜನಾನಂತರ ಪಾಯೂಪಸ್ಥಗಳನ್ನೂ ಕೈ-ಕಾಲುಗಳನ್ನೂ ವಾಸನೆ ಹೋಗಿ ಶುದ್ಧವಾಗುವಂತೆ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರಾಚೀನಕಾಲದಲ್ಲಿ

ಸಾಬೂನುಗಳ ಉಪಯೋಗವಿರಲಿಲ್ಲ. ಮಣ್ಣಿನಿಂದ ಶುಚಿಗೊಳಿಸುವ ಕ್ರಮವಿತ್ತು. ಜರಡಿಯಲ್ಲಿ ಜಾಡಿಸಿದ ನಯನಾದ ಮಣ್ಣು ಶರೀರ ಶುದ್ಧಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಬೂನಿಗಿಂತ ಬಲು ಮೇಲು. ಈ ಮಣ್ಣನ್ನು ತಿಕ್ಕಿ ತೊಳೆದಾಗ ಶುದ್ಧಿಮಾತ್ರವಲ್ಲದೇ ದೇಹದ ಕಾಂತಿಯೂ ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮವಿಲ್ಲದ ಯಶಸ್ವಿ ಉಪಾಯ ಮೃತ್ತಿಕಾ ಶೌಚ.

ಶೌಚವಾದ ಮೇಲೆ ಏಳೆಂಟು ಸಲ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಗಂಡೂಷವೆಂದು ಹೆಸರು. ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ನೀರು ತುಂಬಿಸಿಕೊಂಡು ಗಲಬರಿಸಿ ಹೊರಚೆಲ್ಲುವುದು. ಇದು ಒಂದು ಬಗೆಯ ಥೆರಪಿ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಬಾಯಿ ಶುದ್ಧಿಯಾಗುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೇ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಲವಲವಿಕೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ದಂತಧಾವನ

ಗಂಡೂಷದಿಂದಾಗಿ ಬಾಯಿ ಶುದ್ಧಿಯಾದರೂ ಹಲ್ಲುಗಳ ಸಂದಿನಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿರುವ ಪದಾರ್ಥ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದಕ್ಕಾಗಿ ದಂತಧಾವನ. ಧಾವನ-ವೆಂದರೆ ಓಟವಲ್ಲ, ಶುದ್ಧೀಕರಣ. 'ಧಾವ್ ಗತಿಶುದ್ಧ್ಯೋಃ' ಎಂಬುದು ಧಾತು.

ಇಂದಿನ ದಿನ ಬ್ರಶ್ ಪೇಸ್ಟ್‌ಗಳಿಂದ ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವ ನಾಗರೀಕತೆ ಬಂದಿದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮಾತ್ರ ಯಾಕಾದರೂ ಈ ಮನೆಹಾಳು ಆಧುನಿಕತೆ ಬಂತೋ? ಎಂದೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಮನೆ ಮುಂದೆಯೇ ಬೇವಿನ ಮರವುಳ್ಳ ಹಳ್ಳಿಮಂದಿಗೂ, ಕಿಟಕಿಗೇ ಒತ್ತಿದ ಮಾವಿನ ಮರವುಳ್ಳ ನಗರವಾಸಿಗೂ ಇಂದು ಕೋಲ್ಗೇಟ್ ದಂತಫೇನಕವೇ ಬೇಕು. ಹಲ್ಲಿನ ಕೊಳೆಯೇ ಅಪ್ಪು ದೊಡ್ಡ ನೊರೆಯಾಗಿ ಹೊರಹೋಯಿತೆಂಬ ಭ್ರಾಂತಿ ಇವರಿಗೆ !

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದಕೂಡಲೇ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಕೊಬ್ಬಿನಿಂದ ನಿರ್ಮಿಸಿದ ವಿದೇಶೀ ಪೇಸ್ಟ್‌ಗಳನ್ನು ಬಾಯಿಯೊಳಗೆ ತೂರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ನಾಗರಿಕತೆಗೆ ಏನೆನ್ನಬೇಕು? ಆದರೆ ಒಮ್ಮೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ ಈ ಬ್ರಶ್‌ಪೇಸ್ಟ್ ಚಾಳಿಯನ್ನು ಹೊಡೆ-ದೋಡಿಸುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇಷ್ಟೇ ನಮ್ಮ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ. ಪೇಸ್ಟನ್ನೇ

ಬಳಸುವುದಾದರೂ 'ಶುದ್ಧ ಸಸ್ಯನಿರ್ಮಿತ' ಎಂಬ ಶೀರ್ಷಿಕೆಯುಳ್ಳದ್ದನ್ನೇ ಬಳಸಿ. gelಗಳನ್ನು ಆದಷ್ಟು ದೂರವಿಡಿ. ನೊರೆ ವಾಸನೆಗಳೆಂಬ ಅಪ್ರಯೋಜಕ ಸೊಗಸುಗಳಿಗೆ ಮಾರು ಹೋಗದಿರಿ.

ವಿವೇಕಿಗಳು ಹಲ್ಲು ತೊಳೆಯಲು ಬೇವಿನ ಕಡ್ಡಿಯನ್ನೋ ಮಾವಿನೆಲೆ-ಯನ್ನೋ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಬೇವಿನ ಕಡ್ಡಿಯ ತುದಿಯನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ಬ್ರಶ್‌ನಂತಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರಿಂದ ಹಲ್ಲು ಸೆರೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿದ್ದ ಕೊಳಕು ಜಾರುತ್ತದೆ. ಬೇವಿನ ಕಹಿರಸದ ಸ್ಪರ್ಶದಿಂದ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಒಸಡು ಹಲ್ಲುಗಳು ದೃಢಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ನನ್ನ ಅಪ್ಪಯ್ಯನವರು ನಿತ್ಯವೂ ಮಾವಿನೆಲೆಯಿಂದ ಹಲ್ಲುಜ್ಜಿದವರು. ಮಾವಿನ ಎಲೆಯಲ್ಲಿನ ಮಧ್ಯದ ನಾರು ತೆಗೆದು ಎಲೆಯನ್ನು ಸುರುಳಿಸುತ್ತಿ ಹಲ್ಲುಜ್ಜುತ್ತಿದ್ದರು. ಮಧ್ಯದ ನಾರಿನಿಂದ ನಾಲಿಗೆ ತಿಕ್ಕಿ ಅಗ್ರ ತೆಗೆಯುವುದು. ಇದೇ ಅವರ ಟಂಗ್ ಕ್ಲೀನರ್. ಏದಿಗೆ ಹಾಗೂ ತ್ರಯೋದಶಿಯಂದು ಮಾವಿನೆಲೆಯ ಬದಲಿಗೆ ಬೇವಿನ ಕಡ್ಡಿ.

ಎಪ್ಪತ್ತಾರು ವರುಷದ ತನಕವೂ ಅವರ ಹಲ್ಲು ಜಾರಿರಲಿಲ್ಲ, ಹುಳ ಹುಪ್ಪಟೆ ಹಿಡಿದಿರಲಿಲ್ಲ. ಮೂವತ್ತನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಹಲ್ಲಿನ ತೂತಿಗೆ ಸಿಮೆಂಟ್ ತುಂಬಿಸಿ ಚಕ್ಕುಲಿ ಕಡಿಯುವುದಕ್ಕೂ ಹೆದರುವ ಇಂದಿನ ಪೇಸ್ಟ್‌ಬ್ರಶ್ ನಾಗರಿಕರಿಗೆ ಇದೆಂತು ಅರ್ಥವಾದೀತು?

ದಂತಕಾಷ್ಠದಿಂದ ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆದರೆ ಅದಕ್ಕೂ ಒಂದು ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ವಿಧಿಯಿದೆ. ದಿನನಿಷೇಧಗಳಿವೆ.

ಪ್ರಜಾಪತಿ ಕಂಡ ವನಸ್ಪತಿ ಮಂತ್ರವೊಂದಿದೆ. ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವವ ದಂತ ಕಾಷ್ಠವನ್ನು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು ಈ ಮಂತ್ರದಿಂದ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತಾನೆ.-

ಆಯುರ್ಬಲಂ ಯಶೋ ವರ್ಚಃ ಪ್ರಜಾಃ ಪಶುವಸೂನಿ ಚ ।
ಬ್ರಹ್ಮಪ್ರಜ್ಞಾಂ ಚ ಮೇಧಾಂ ಚ ತ್ವಂ ನೋ ದೇಹಿ ವನಸ್ಪತೇ ॥

ದಂತಕಾಷ್ಠದಲ್ಲಿ ಸನ್ನಿಹಿತನಾದ ವನಸ್ಪತಿ ದೇವತೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯಿದು. 'ಓ ವನಸ್ಪತೇ, ಆಯುಸ್ಸು ಬಲ, ಯಶಸ್ಸು ವರ್ಚಸ್ಸು ಪ್ರಜೆ, ಪಶು, ಸಂಪತ್ತು, ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನ, ಮೇಧಾಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ನೀನೆನಗೆ ನೀಡು'

ಬಿದಿಗೆ, ತದಿಗೆ, ಚೌತಿ, ಪಂಚಮೀ, ತ್ರಯೋದಶೀ ಎಂಬ ಐದು ತಿಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಬೇವಿನ ಕಡ್ಡಿಯಿಂದ ದಂತಧಾವನ. ಉಳಿದ ತಿಥಿ ನಿಷಿದ್ಧ. ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಸೋಮ, ಬುಧ, ಶನಿ ಮಾತ್ರ ವಿಹಿತ. ಸಂಕ್ರಾಂತಿ, ಶ್ರಾದ್ಧ ತಿಥಿ, ವೈಧೃತಿ, ಜನ್ಮನಕ್ಷತ್ರಗಳಂದೂ ಕಾಷ್ಠದಿಂದ ದಂತಧಾವನ ನಿಷಿದ್ಧ. ಕಾಷ್ಠದಿಂದ ನಿಷೇಧವಿರುವ ದಿನದಂದು ಮಾವಿನೆಲೆಯಿಂದ ದಂತಧಾವನ.

ನಡೆದಾಡಿಕೊಂಡು ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವುದು ತಪ್ಪಂತೆ. ಗೋಭಿಲರೆಂದುದು.

ಮಕ್ಕಳನ್ನೂ ಎಬ್ಬಿಸಿ

ಸೂರ್ಯೋದಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಲಗಿದವನನ್ನು ಕಾಣುವುದೂ ಅಮಂಗಳ. ಕಂಡಲ್ಲಿ ಅವನನ್ನು ಎಬ್ಬಿಸಬೇಕು. ಬಾಲ-ವೃದ್ಧ-ಆತುರರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಲಗುವುದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ. ಮೂರು ವರ್ಷ ತುಂಬದವ ಬಾಲ. ಎಂಭತ್ತು ಮೀರಿದವ ವೃದ್ಧ. ಏಳಲಾಗದ ರೋಗಿ ಆತುರ.

ಇನ್ನೋರ್ವ ಸ್ಮೃತಿಕಾರನ ಪ್ರಕಾರ ಎಂಟುವರ್ಷದ ತನಕವೂ ಬಾಲ್ಯ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. '**ಅಷ್ಟವರ್ಷಾಧಿಕೋ ಮರ್ತ್ಯೋ ಹ್ಯಪೂರ್ಣಾಶೀತಿ ಹಾಯನಃ**' ಎಂಟು ವರ್ಷದಿಂದ ಎಂಭತ್ತು ವರ್ಷದ ತನಕದವರು ಸೂರ್ಯೋದಯಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಏಳಲೇಬೇಕು. ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಮೂರು ವರ್ಷ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ಮಕ್ಕಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಉದಯಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಎಬ್ಬಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಪಟ್ಟಣಗಳದ್ದೇ ಕೆಟ್ಟ ಚಾಳಿ. ಕಲಿಯೂ ಹಳ್ಳಿ ಬಿಟ್ಟು ಪಟ್ಟಣಕ್ಕೆ ಮಾರುಹೋಗಿ ಇಲ್ಲಿ ಬೀಡುಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ.

ಮಲಗಿ ನಿದ್ರಿಸುವ ಐದಾರುವರ್ಷದ ಮಗುವನ್ನು ಏಳು ಘಂಟೆಯ ತನಕ ಹಾಗೇ ನಿದ್ರಿಸಬಿಡುವುದು ತಂದೆ ತಾಯಿಯರು ತೋರುವ ಪ್ರೀತಿಯಲ್ಲ, ಅದು ಕುರುಡುಪ್ರೀತಿ. ಒಂದು ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಬಲವತ್ತರ ದ್ವೇಷ. ಇವನು ಬೇಗ ಸಾಯಬೇಕು. ಏನು ಮಾಡಲಿ ? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ 'ಸಂಧ್ಯಾ ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಮಲಗುವುದಕ್ಕೆ ಬಿಡು' ಎಂದಿದ್ದ ಕಲಿ.

ಬಿದಿರು ಬಿಲ್ಲಾಗಬೇಕಾದರೆ ಬಗ್ಗಿಸಬೇಕು. ಹಸಿಯಾಗಿರುವಾಗಲೇ ಬಗ್ಗಿಸಬೇಕು. ಬಗ್ಗಿ ಅಭ್ಯಾಸವಾದುದು ಮತ್ತೆ ಸೆಟೆಯುವುದಿಲ್ಲ.

ಬೆಳೆದು ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಬಿದಿರನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸಿದರೆ ಸಿಡಿದು ಒಡೆದೀತು. ಪುಟ್ಟ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ನಡೆ ತಿದ್ದಿರಿ.

ಮಂಗಲ ದರ್ಶನ

ಕೆಲಸವೊಂದು ಎಡವಿ ಎಡವಟ್ಟಾದಾಗ ಮನುಷ್ಯ ಗೊಣಗುಟ್ಟುತ್ತಾನೆ. 'ಇವತ್ತು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದು ಯಾರ ಮುಖ ನೋಡಿದೆನೋ? ಎಂದು. ನಸುಕಿನಲ್ಲಿ ಎದ್ದು ಕೆಟ್ಟದ್ದನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಅಶುಭ. ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಶುಭ ಎಂಬ ವಿಷಯ ಸರ್ವವಿದಿತ. ಯಾವುದು ದರ್ಶನೀಯವಾದ ಶುಭವಸ್ತು? ಯಾವುದು ಅಲ್ಲ?

ಎಚ್ಚರವಾದೊಡನೆ ಹರಿಯನ್ನು ನೆನೆದು ಕರದರ್ಶನ ಮಾಡಿ ಮುಖತೊಳೆದು ಶೌಚಾಚಾರ ಮುಗಿಸಿ ಪ್ರಾತಃಸ್ತೋತ್ರಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಶ್ರೋತ್ರಿಯ ಮೊದಲಾದವರ ದರ್ಶನ ಮಂಗಲದಾಯಕ. ಕಾತ್ಯಾಯನರು ಹೇಳಿರುವಂತೆ

ಶ್ರೋತ್ರಿಯಂ ಸುಭಗಾಂ (ಗಂ) ಗಾಂ ಚ ಅಗ್ನಿಮಗ್ನಿಚಿತಂ ತಥಾ ।
ಪ್ರಾತರುತ್ಥಾಯ ಯಃ ಪಶ್ಯೇತ್ ಆಪದ್ಭ್ಯಃ ಸ ವಿಮುಚ್ಯತೇ ॥

ವೇದಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಿದ ಸದಾಚಾರಿ ವಿಪ್ರನಿಗೆ ಶ್ರೋತ್ರಿಯ ಎಂಬ ನಾಮಧೇಯ. ಪತಿವ್ರತೆಯಾದ ಸಾಧ್ವಿ ಸುಭಗೆ. ಸುಭಗಂ ಎಂಬ ಪಾಠದಲ್ಲಿ ಸಮೃದ್ಧಿಯ ತೃಪ್ತಿಯ ಜೀವನ ನಡೆಸುವವ ಸುಭಗ. ಕೋಡುಳ್ಳ ಕಪಿಲವರ್ಣದ ಹಸು ಗೋವು. ಅಗ್ನಿಹೋತ್ರಕ್ಕಾಗಿ ರಕ್ಷಿತವಾದ ಪವಿತ್ರವಹ್ನಿ ಅಗ್ನಿ. ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ನಿರಂತರ ಉಪಾಸನೆ ಮಾಡುವ ಅಗ್ನಿಹೋತ್ರಿ ಅಗ್ನಿಚಿತ್. ಈ ಐದು ಮಂಗಲ-ಗಳನ್ನು ಬೆಳಗುಜಾವದಿ ಎದ್ದು ನೋಡುವವನಿಗೆ ಆಪತ್ತಿನಿಂದ ವಿಮುಕ್ತಿ.

ಇನ್ನೊಂದು ಸ್ಮೃತಿ ಹೀಗಿದೆ –

ಕಪಿಲಾಂ ದರ್ಪಣಂ ಭಾನುಂ ಭಾಗ್ಯವಂತಂ ಚ ಭೂಪತಿಮ್ ।
ಆಚಾರ್ಯಮನ್ನದಾತಾರಂ ಪ್ರಾತಃ ಪಶ್ಯೇತ್ ಪತಿವ್ರತಾಮ್ ॥

ಕಪಿಲಗೋವು, ಕನ್ನಡಿ, ಮೂಡುದಿಕ್ಕಿನ ಸೂರ್ಯಕಿರಣ, ಭಾಗ್ಯಶಾಲಿ, ಭೂಮಾಲೀಕ, ಆಚಾರನಿಷ್ಠಗುರು, ಅನ್ನದಾತೃ ಇವರನ್ನು ಪ್ರಾತಃ ದರ್ಶನ ಮಾಡಬೇಕೆಂದಿದೆ.

ಕೆಲವನ್ನು ಬೆಳಗ್ಗೆದ್ದು ನೋಡಕೂಡದು. ಅದನ್ನೂ ಕಾತ್ಯಾಯನ ಸ್ಮೃತಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದೆ.

ಪಾಪಿಷ್ಠಂ ದುರ್ಭಗಂ (ಗಾಂ) ವ್ಯಂಗಂ ನಗ್ನಮುತ್ಕೃತ್ತನಾಸಿಕಮ್ ।
ಪ್ರಾತರುತ್ಥಾಯ ಯಃ ಪಶ್ಯೇತ್ ತತ್ ಕಲೇರುಪಲಕ್ಷಣಮ್ ॥

ಕೆಟ್ಟ ಕೆಲಸವೇ ಚಾಳಿಯಾಗಿ ಉಳ್ಳವ ಪಾಪಿಷ್ಠ. ದಾರಿದ್ರ್ಯದಿಂದ ಕಂಗೆಟ್ಟು ಅತೃಪ್ತಿಯಿಂದ ಬೇಡಿ ಬದುಕುವವ ದುರ್ಭಗ. ದುರ್ಭಗಾಂ ಎಂಬ ಪಾಠ ದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನೂ ಗಂಡನನ್ನೂ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಹತಾಶಳಾದ ಸ್ತ್ರೀ ದುರ್ಭಗೆ. ಅಂಗವಿಕಲವ್ಯಕ್ತಿ ವ್ಯಂಗ. ಹರಿದಬಟ್ಟೆಯುಟ್ಟವ ಅಥವಾ ವಿವಸ್ತ್ರನಾದವ ನಗ್ನ. ಹರಿದ ಮೂಗಿನವ ಉತ್ಕೃತ್ತನಾಸಿಕ. ಈ ಐದನ್ನು ಪ್ರಾತಃ ನೋಡಬಾರದು. ಅಕಸ್ಮಾತ್ ಕಂಡರೆ ಅದು ಕಲಿಗೆ ಉಪಲಕ್ಷಣ. ಕೆಟ್ಟದ್ದಕ್ಕೆ ಜ್ಞಾಪಕ.

ಅಚಾನಕ್ಕಾಗಿ ಇವನ್ನು ಕಂಡರೆ ಉಂಟಾದ ಕಲಿದೋಷದ ನಾಶನಕ್ಕಾಗಿ ಕರ್ಕೋಟಕನಾಗ ದಮಯಂತೀ, ನಲ, ರಾಜರ್ಷಿ ಋತುಪರ್ಣರ ಹೆಸರನ್ನು ಕೀರ್ತನೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಭಾರತವೆಂದಿದೆ.

ಕರ್ಕೋಟಕಸ್ಯ ನಾಗಸ್ಯ ದಮಯಂತ್ಯಾ ನಲಸ್ಯ ಚ ।
ಋತುಪರ್ಣಸ್ಯ ರಾಜರ್ಷೇಃ ಕೀರ್ತನಂ ಕಲಿನಾಶನಮ್ ॥

(ಭಾರತ ವನಪರ್ವ)

ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಈ ನಾಲ್ವರ ಕೀರ್ತನ ಕಲಿನಾಶನ, ಪುಣ್ಯವರ್ಧನ, ಹಾಗೂ ಪಾಪನಾಶನ.

ಕಲಿ ಭಯಾನಕ

ಜಗಳಾಡುವಿಕೆ ಹಲವು ಅನಿಷ್ಟಗಳಿಗೆ ಹೇತು. ಜಗಳದಿಂದ ತನ್ನ ನೆಮ್ಮದಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಭಂಗವಲ್ಲ, ಒಂದು ಮನೆ ಅಥವಾ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಶಾಂತಿಯೂ ಕಲಹ ದಿಂದಾಗಿ ಭಗ್ನವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಲಹ-ಬಡಿದಾಟಗಳ ಮೂಲ ಕಲಿ ಹಾಗೂ ದ್ವಾಪರ ಎಂಬ ಈರ್ವರು ದುಷ್ಟದೈತ್ಯರು. ಇವರ ಹೆಸರಿನಿಂದಲೇ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾದ ಕಲಿಯುಗ ದ್ವಾಪರಯುಗಗಳು ಇವರ ಆಧಿಪತ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಪಟ್ಟಿವೆ. ಯಾವುದೇ ಕಲಹ-ಕ್ಲೇಶಗಳ ಹಿಂದೆ ಕಲಿ-ದ್ವಾಪರಗಳ ಪ್ರೇರಣೆಯಿದೆ. ಕರಾಮತ್ತಿದೆ.

ಮಹಾಭಾರತದಲ್ಲಿ ಬೃಹದಶ್ವರು ಧರ್ಮಜನಿಗೆ ಹೇಳಿದ್ದು ಹೀಗೊಂದು ಕಥೆ —

ವಿದರ್ಭದೇಶದ ದೊರೆ ಭೀಮ. ಇವನಿಗೆ ದಮಯಂತಿ ಎಂಬ ಪ್ರೀತಿಯ ಮಗಳು. ತ್ರಿಲೋಕಸುಂದರಿ. ಪರಮಗುಣ ಸಂಪನ್ನೆ. ನಿಷಧದೇಶದ ತರುಣ ರಾಜ ನಲಚಕ್ರವರ್ತಿ ಸ್ಫುರದ್ರೂಪಿ. ಅತುಲ ಪರಾಕ್ರಮಿ. ಪರಮೋದಾರಿ. ಈರ್ವರ ಖ್ಯಾತಿಯೂ ಪಸರಿಸಿತು. ದಮಯಂತಿಯ ವಿಷಯ ನಲನ ಕಿವಿಗೆ. ನಲನ ಚೆಲುವು ಆಕೆಯ ಕಿವಿಗೆ. ಕಿವಿ ಸೆಟೆಯಿತು. ಪರಸ್ಪರ ಪ್ರೀತಿ ಅಂಕುರಿಸಿತು. ಮನಸು ಹಾತೊರೆಯಿತು.

ವಿದರ್ಭದ ರಾಜಧಾನಿಯಲ್ಲಿ ದಮಯಂತಿಯ ಸ್ವಯಂವರ. ನಲನೂ ಬಂದಿದ್ದಾನೆ. ರಾಜಾಧಿರಾಜರು, ರಾಜಕುವರರು ಕುಳಿತಿದ್ದಾರೆ. ಇಂದ್ರ, ಅಗ್ನಿ ಯಮ, ವರುಣರೂ, ಆಗಮಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಸ್ವರ್ಗ ಸುಖವನ್ನೂ ತೊರೆದು ದೇವಸಂಗದ ಭಾಗ್ಯವನ್ನೂ ಕಡೆಗಣಿಸಿ ಪ್ರೀತಿಸಿದ ನಲನ ಕೊರಳಿಗೇ ಮಾಲೆ ಹಾಕಿದ ದಿಟ್ಟ ತರುಣಿ ದಮಯಂತಿ. ನಲ-ದಮಯಂತಿಯರ ಅಮರ ಪ್ರೇಮವನ್ನು ಕಂಡು ಅಮರರೂ ದಂಗಾದರು. ನವದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ಆಶೀರ್ವದಿಸಿ ವರವಿತ್ತು ಹೊರಟರು.

ನಲ-ದಮಯಂತಿಯರದು ಸುಖೀ ಸಂಸಾರ. 'ಸುಡು ಸ್ವರ್ಗವನ್ನು' ಎಂಬಷ್ಟು

ಸುಖ ಸ್ಥಿರವಲ್ಲ. ಚಕ್ರದ ತೆರದಿ ಸುತ್ತುವುದು ಸುಖದುಃಖಯುಗಲ. **'ಸುಖಸ್ಯಾನಂತರಂ ದುಃಖಂ ದುಃಖಸ್ಯಾನಂತರಂ ಸುಖಮ್'**

ದಮಯಂತಿ ದೇವತೆಗಳನ್ನೂ ಧಿಕ್ಕರಿಸಿ ಮನುಷ್ಯನಲನನ್ನು ವರಿಸಿದ್ದಾಳೆ ಎಂಬ ಸುದ್ದಿ ಕಲಿಗೆ ತಿಳಿಯಿತು. 'ಈಕೆಯ ದರ್ಪಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ಶಾಸ್ತಿಯನ್ನು ಮಾಡಿಯೇ ಸಿದ್ಧ' ಎಂದು ನಿಶ್ಚಯಿಸಿದ ಕಲಿ. ದೇವತೆಗಳೇ ಬೇಡವೆಂದರೂ ಕೇಳಲೊಲ್ಲ.

ಕಲಿಗೆ ಹೇಳಿ ಮಾಡಿಸಿದ ಗೆಳೆಯ ದ್ವಾಪರ. ಕೊಂದು ಬಾ ಎಂದರೆ ಸುಟ್ಟು ಬರುವವ. ನಲನ ದಾಯಾದಿಯಾದ ಪುಷ್ಕರನನ್ನು ಕಲಿ ಸೇರಿದ. ನಲನೊಂದಿಗೆ ಪಗಡೆಯಾಡುವಂತೆ ಪ್ರೇರಿಸಿದ. 'ನಾನು ಗೆಲ್ಲಿಸುತ್ತೇನೆ' ಎಂದ.

ನಲನನ್ನು ಆವೇಶಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಕಲಿಗೆ ಅವಕಾಶವೇ ಸಿಗಲಿಲ್ಲ. ನಿರ್ದುಷ್ಟ ಸತ್ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಕಲ್ಯಾವೇಶ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅದೊಂದು ದಿನ ನಲ ಶೌಚಾನಂತರ ಕಾಲು ತೊಳೆಯದೆ ಒಳಪ್ರವೇಶಿಸಿದ. ಕಲಿಗೆ ಅಷ್ಟೇ ಸಾಕಾಯಿತು. ನಲನಲ್ಲಿ ಕಲಿ ಆವೇಶಗೊಂಡ. ಅಲ್ಲಿಂದ ನಲನಿಗೆ ದುರ್ದೆಶೆ. ಕಲಿಕಾಟದ ಆರಂಭ. ಶನಿಕಾಟದಂತೆ.

ನಲ-ಪುಷ್ಕರರು ಪಗಡೆಯಾಡಿದರು. ದ್ವಾಪರನೆ ದಾಳವಾದ. ಪುಷ್ಕರನಿಗೆ ಬೇಕಾದಂತೆ ಬೀಳುತ್ತಿದ್ದ ದಾಳಗಳಿಂದ ನಲನು ಸೋಲತೊಡಗಿದ. ಕೊನೆಗೊಮ್ಮೆ ರಾಜ್ಯವನ್ನೇ ಪಣಕ್ಕಿಟ್ಟು ಸೋತ. ತನ್ನ ಹಾಗೂ ದಮಯಂತಿಯ ವಸ್ತ್ರಾಭರಣ-ಗಳನ್ನೂ ಒತ್ತೆಯಿಟ್ಟ ಕಲಿ ಗಹಗಹಿಸಿ ನಕ್ಕ.

ಚಕ್ರವರ್ತಿ ನಲ ಈಗ ರಾಜ್ಯಭ್ರಷ್ಟನಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಅವನಿಗೀರ್ವರು ಪುಟ್ಟ ಮಕ್ಕಳು. ದಮಯಂತಿ ಆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ವಿದರ್ಭಕ್ಕೆ ಕಳಿಸಿದ್ದಾಳೆ ತನ್ನ ತವರಿಗೆ. ಪತಿಯೊಡನೆ ದೇಶಾಂತರ ಹೊರಟಿದ್ದಾಳೆ. ನಲನಿಗೆ ದಮಯಂತಿಯೇ ಆಸರೆ. ದಮಯಂತಿಗೆ ನಲನೇ ದಿಕ್ಕು.

ಕಲ್ಲುಮುಳ್ಳುಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆದು ಬಸವಳಿದು ಮರದಡಿಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿದ್ದರು ನಲ-ದಮಯಂತಿಯರು. ನಲನ ಏಕೈಕ ವಸ್ತ್ರವೇ ಇವರಿಗೆ ಹೊದಿಕೆ. ಹಕ್ಕಿಯ ರೂಪದಿಂದ ಬಂದ ಕಲಿ ದ್ವಾಪರರು ಏಕೈಕ ವಸ್ತ್ರವನ್ನೂ ಅಪಹರಿಸಿಬಿಟ್ಟರು. ದಮಯಂತಿಯ ಸೀರೆಯ ತುಂಡು ಇವನಿಗೆ ಆಚ್ಛಾದನೆ;

ನಲ ಅದೆಷ್ಟು ಬಾರಿ ಕೇಳಿಕೊಂಡ. ದಮಯಂತಿ, ನೀನು ತವರು ಮನೆಗೆ ಹೋಗು. ನನ್ನ ದ್ಯೂತದ ತಪ್ಪಿಗೆ ನೀನು ಯಾಕೆ ಕಷ್ಟಪಡಬೇಕು. ನಿನ್ನ ಕಷ್ಟ ಕಂಡು ನಾನು ಸಹಿಸಲಾರೆ. ಈ ದಾರಿ ನೇರ ವಿದರ್ಭಕ್ಕೆ ಸಾಗಿದೆ. ನೋಡು, ಆ ಸಾರ್ಥವಾಹರೊಂದಿಗೆ ಹೊರಡು.

ಆಕೆ ಒಲ್ಲಳು. ಸುಖಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪತಿಯೊಂದಿಗಿದ್ದು ಕಷ್ಟ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಏಕಾಕಿಯಾಗಿಸಿ ತವರಿನಲ್ಲಿ ಸುಖಪಡುವವಳೂ ಓರ್ವ ಅರ್ಧಾಂಗಿಯೋ? ಆಕೆ ಸಹಧರ್ಮಿಣಿಯಾಗುವುದೆಂತು?

ಕೊನೆಗೂ ಕಲಿ ನಲ-ದಮಯಂತಿಯರನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ಬಿಟ್ಟ. ನಲನೆಲ್ಲಿ ಹೋದ? ದಮಯಂತಿಗೇ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಘೋಂಡಾರಣ್ಯದಲ್ಲಿ ಏಕಾಕಿನಿ ಈಕೆ. ಇವಳದು ಅರಣ್ಯರೋದನ.

"ತನಗಾಗಿ ಅಲ್ಲ, ನಲನಿಗಾಗಿ ಈಕೆ ಮರುಗಿದಳು. ನಲನ ಈ ದುಃಸ್ಥಿತಿಗೆ ಕಾರಣನಾದವನನ್ನು ಶಪಿಸಿದಳು. ಈ ಸಾಧ್ವಿಯ ಶಾಪ ಕಲಿಗೆ ತಟ್ಟಿತು.

ಹಲವು ಕಷ್ಟಗಳಿಗೆ ಸಿಲುಕಿದ ಧೀರಮಹಿಳೆ ದಮಯಂತಿ ತನ್ನ ಪಾತಿವ್ರತ್ಯ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಪಾರಾಗಿ ತವರುಮನೆ ತಲುಪಿದಳು.

ನಲನ ಪತ್ತೆಯಿಲ್ಲ.

ಅತ್ತ ನಲನು ದಮಯಂತಿಯನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವಂತೆ ದಿಗ್ದೇವತೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿ ಭಾರದ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಒಬ್ಬಂಟಿಗನಾಗಿ ಸಾಗಿದ್ದ. ಅಲ್ಲೊಂದು ಕಾಳಸರ್ಪ ಕಾಡ್ಗಿಚ್ಚಿಗೆ ಸಿಕ್ಕಿತ್ತು. ಆರ್ತಸ್ವರದಿಂದ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಬೊಬ್ಬಿಡುತ್ತಿತ್ತು. ಮನುಷ್ಯಧ್ವನಿಯ ಜಾಡು ಹಿಡಿದ ಸಾಹಸಿ ನಲ ಸರ್ಪನನ್ನು ದಾವಾಗ್ನಿಯಿಂದ

ರಕ್ಷಿಸಿದ. ಆದರೆ ಆ ಕಾರ್ಕೋಟಕ ನಲನನ್ನೇ ಕಚ್ಚಿದ. ಕೆಸರಿನಿಂದ ಎತ್ತಲ್ಪಟ್ಟ ಹಸು ಎತ್ತಿದ ಉಪಕಾರಿಯನ್ನೇ ಹಾಯುವಂತೆ. ಜಗದೇಕಸುಂದರ ನಲ ಕುರೂಪಿಯಾಗಿಬಿಟ್ಟ ಸೊಟ್ಟ ಕೈಗಳು. ಕಪ್ಪುದೇಹ, ಕುಬ್ಜಕಾಲ್ಗಳು.

ಕಾರ್ಕೋಟಕ ಸರ್ಪ ಸಾಮಾನ್ಯನಲ್ಲ. ಆತ ದೇವಸ್ವರೂಪಿ. ಅವ ನಲನಿಗೆ ಉಪಕಾರವನ್ನೇ ಮಾಡಿದ್ದ. ಕರ್ಕೋಟಕನ ವಿಷದಿಂದ ನಲಶರೀರದಲ್ಲಿ ಆವಿಷ್ಟನಾದ ಕಲಿ ಬೆಚ್ಚಿದ. ಅಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವುದು ಅವನಿಗೆ ದುರ್ಭರವಾಯಿತು.

ಕರ್ಕೋಟಕನು ನಲನಿಗೆ ಒಂದು ಉತ್ತರೀಯವನ್ನಿತ್ತ. ನಿಜರೂಪ ಬೇಕೆಂದಾದಾಗ ಈ ವಸ್ತ್ರವನ್ನು ಹೊದ್ದುಕೋ. ಎಂದ.

ರೂಪಾಂತರಗೊಂಡ ನಲ ಬಾಹುಕನೆಂಬ ಹೆಸರಿನಿಂದ ರಾಜಾ ಋತುಪರ್ಣನಲ್ಲಿ ಬಂದ.

ಅಯೋಧ್ಯೆಯ ರಾಜ ಋತುಪರ್ಣ. ಪರಮಧಾರ್ಮಿಕ. ನಲನ ನಲ್ಮೆಯ ಗೆಳೆಯ. ಇದೀಗ ನಲನ ಗುರುತು ಹಿಡಿಯದಾದ. ಅಶ್ವವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಬಲ್ಲ ನಲ ಋತುಪರ್ಣನ ಅಶ್ವಪಾಲನಾದ.

ವಿದರ್ಭ ದೇಶದಿಂದ ನಲನಿಗಾಗಿ ಹುಡುಕಾಟ ನಡೆದಿದೆ. ದಮಯಂತಿ ಗೂಢಚಾರರನ್ನಟ್ಟಿದ್ದಾಳೆ. ಹಲವು ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಹೂಡಿದ್ದಾಳೆ. ಋತುಪರ್ಣನಲ್ಲಿಯ ಬಾಹುಕನೇ ನಲನೆಂಬುದು ಬಹುತೇಕ ದೃಢವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಅಂತಹ ಕುರೂಪವೆಂತು? ಸೊಟ್ಟ ಕಾಲು, ಡೊಂಕು ಕೈಗಳು. ವಕ್ರನಾಸ, ಕಪ್ಪು ದೇಹ. ಈತ ನಲನಾಗುವುದೆಂತು? ಅಂತೂ ಅವನನ್ನು ವಿದರ್ಭಕ್ಕೆ ಕರೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಏನು ಮಾಡುವುದು?

ದಮಯಂತಿ ಅಯೋಧ್ಯೆಗೆ ದೂತರನ್ನಟ್ಟಿದಳು. ಋತುಪರ್ಣನಲ್ಲಿ ದೂತರು ಅರುಹಿದರು. ರಾಜನ್, ದಮಯಂತಿಗೆ ಪುನಸ್ಸ್ವಯಂವರ, ನಾಳೆಯ ಪ್ರಾತಃ ಕಾಲದಲ್ಲಿ, ತಾವು ದಯವಿಟ್ಟು ಬರಬೇಕು.

ಬಾಹುಕನಿಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಋತುಪರ್ಣನಿಗೂ ಆಘಾತವುಂಟು ಮಾಡಿತು ಈ ಸುದ್ದಿ. ಅಯೋಧ್ಯೆಯೆಲ್ಲಿ? ವಿದರ್ಭವೆಲ್ಲಿ? ಒಂದು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಕ್ರಮಿಸುವುದೆಂತು? ಸಾಕ್ಷಾತ್ ಇಂದ್ರಸಾರಥಿ ಮಾತಲಿಯೇ ಗಾಡಿಗಾರನಾಗ-ಬೇಕು. ಅಥವಾ ಅಶ್ವವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಬಲ್ಲ ನಲನೇ ರಥ ಓಡಿಸಬೇಕು. ಋತುಪರ್ಣ ನಿರುತ್ಸಾಹಗೊಂಡ.

ಬಾಹುಕ 'ನಾನು ಕರೆದೊಯ್ಯಬಲ್ಲೆ' ಎಂದ. ರಥ ಓಡಿತು. ಅದೆಂಥ ವೇಗ ? ಅಶ್ವವೇಗವೋ ? ಮನೋವೇಗವೋ? ಋತುಪರ್ಣ ದಿಗ್ಭ್ರಮೆ-ಗೊಂಡ. ವೇಗಕ್ಕೆ ಜಾರಿದ ಋತುಪರ್ಣನ ಭುಜವಸ್ತ್ರ ಕ್ಷಣಾರ್ಧದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿಗೆಟುಕದಷ್ಟು ದೂರವಾಗಿತ್ತು.

ಅಶ್ವವಿದ್ಯೆಯಿಂದ ಋತುಪರ್ಣ ಪ್ರಭಾವಿತನಾದ. ಉಪದೇಶಿಸುವಂತೆ ಕೇಳಿಕೊಂಡ. 'ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ಅಕ್ಷವಿದ್ಯೆಯನ್ನೀಯುತ್ತೇನೆ' ಎಂದ. ವಿದ್ಯೆಯ ವಿನಿಮಯ ನಡೆಯಿತು. ಇದೀಗ ಬಾಹುಕನು ಅಶ್ವವಿದ್ಯೆಯೊಡನೆ ಅಕ್ಷ ವಿದ್ಯಾಸಂಪನ್ನ.

ಬಾಹುಕನ ಶರೀರದ ಕಾರ್ಕೋಟಕವಿಷದ ಜೊತೆಗೆ ಅಕ್ಷ ವಿದ್ಯೆಯ ಪ್ರಭಾವವೂ ಸೇರಿದುದರಿಂದ ಕಲಿಗೆ ಕ್ಷಣಮಾತ್ರವೂ ಆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ. ರಕ್ತ ಕಾರುತ್ತ ಹೊರ ಬಂದ. ನಲನ ಕಾಲಿಗೆ ಬಿದ್ದ. 'ನಿನ್ನ ಕಷ್ಟಕ್ಕೆ ನಾನೇ ಕಾರಣ. ದಯವಿಟ್ಟು ಶಾಪ ಕೊಡಬೇಡ.' ಎಂದ.

ಶರಣಾಗತವತ್ಸಲ ನಲ ಕ್ಷಮಿಸಿದ.

ಕಲಿಯೆಂದ, ಅಯ್ಯಾ, ಮಹಾತ್ಮಾ ನಲ, ನನ್ನಿಂದಾಗಿ ನಿನಗೊದಗಿದ ದುಃಖದ ಈ ದಾರುಣ ಕಥೆಯನ್ನು ಅನುಸಂಧಾನಿಸುವ ಜನಕ್ಕೆ ನನ್ನ ರಗಳೆಯಿಲ್ಲ. ಕರ್ಕೋಟಕನಾಗ, ದಮಯಂತಿ, ನಲ, ಋತುಪರ್ಣರ ನಾಲ್ವರ ಹೆಸರನ್ನು ಬೆಳಗ್ಗೆದ್ದು ಹೇಳುವವರನ್ನು ನಾನೆಂದೂ ಕಷ್ಟಪಡಿಸೆನು. ಅವರ ಸುದ್ದಿಗೆ ನಾನು ಹೋಗಲಾರೆ.

ಕಲಿಯಿಂದ ಮುಕ್ತಿಗೊಂಡ ಬಾಹುಕ ಮತ್ತೆ ರಥ ಓಡಿಸಿದ. ಕ್ಲೃಪ್ತಕಾಲಕ್ಕೆ ವಿದರ್ಭದ ಅರಮನೆಗೆ ರಥ ತಲುಪಿದೆ.

ಋತುಪರ್ಣನಿಗೆ ಇನ್ನೊಂದು ಅಚ್ಚರಿ! ಎಲ್ಲಿ ನೋಡಿದರೂ ಮದುವೆಯ ವಾತಾವರಣವಿಲ್ಲ. ತಳಿರು ತೋರಣಗಳಿಲ್ಲ. ಗೌಜು ಗದ್ದಲಗಳಿಲ್ಲ! ಏನಿದು? ಸುಳ್ಳು ಮಾಹಿತಿಯಿಂದ ವ್ಯರ್ಥ ಅವಸರಿಸಿದೆನೋ?

ಭೀಮರಾಯ ಋತುಪರ್ಣನನ್ನು ಎದುರುಗೊಂಡ. ಈ ನಾಟಕದ ಉದ್ದೇಶ ತಿಳಿಸಿ ಕ್ಷಮಿಸೆಂದು ತಬ್ಬಿಕೊಂಡ.

"ಅಲ್ಪಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅಯೋಧ್ಯೆಯಿಂದ ವಿದರ್ಭತಲುಪಿಸಬಲ್ಲ ಏಕೈಕ ವ್ಯಕ್ತಿ ನಲ. ಈ ಬಾಹುಕ ನಲನೇ. ಅಗ್ನಿ ನೀರುಗಳಿಲ್ಲದೇ ಅಡಿಗೆ ಮಾಡಿದ್ದಾನೆ. ಸ್ವಯಂವರದಂದು ಅಗ್ನಿ-ವರುಣರು ಇತ್ತ ವರದ ಬಲವಿದು. ನಲನನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಇತರರಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗದು. ಅದು ನಲಪಾಕ. ದಮಯಂತಿ ಆ ಪಾಕದ ರುಚಿಯನ್ನು ಕಂಡಳು. ಬಂದು ಬಾಹುಕನಲನ ಕಾಲಿಗೆ ಬಿದ್ದಳು. ನಲ ಕರ್ಕೋಟಕ ಕೊಟ್ಟ ಉತ್ತರೀಯ ಬಿಚ್ಚಿದ. ನಿಜರೂಪ ಪಡೆದ.

ಆನಂದದ ಮಹಾಪೂರ. ನಲ-ದಮಯಂತಿಯರು ಪರದೇವತೆಗೆ ನಮಿಸಿದರು.

ಅಕ್ಷವಿದ್ಯೆಯ ಬಲದಿಂದ ಮತ್ತೆ ನಲ ಪುಷ್ಕರನನ್ನು ಗೆದ್ದು ರಾಜ್ಯಪಡೆದ. ದಮಯಂತಿಯೊಂದಿಗೆ ಈರ್ವರು ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಸುಖವಾಗಿ ಮೆರೆದ.

ಈ ಕಲಿನಾಶನ ಕಥೆಯನ್ನು ಅನುಸಂಧಾನ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಕರ್ಕೋಟಕ-ನಲ-ದಮಯಂತಿ-ಋತುಪರ್ಣರ ಕೀರ್ತನೆ.

ನಲನಿಂದ ಕಲಿ ಹೊರಹೋಗುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲ ಕಾರಣ ಕರ್ಕೋಟಕನ ವಿಷ. ಎರಡನೆಯದು ಸಾಧ್ವಿದಮಯಂತಿಯ ಶಾಪ. ಮೂರನೆಯದು ನಲನ ಸಚ್ಚಾರಿತ್ರ್ಯ. ನಾಲ್ಕನೆಯದು ರಾಜರ್ಷಿ ಋತುಪರ್ಣನ ಅಕ್ಷವಿದ್ಯೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ನಾಲ್ವರ ಅನುಕ್ರಮದ ಸ್ಮರಣೆ ಕಲಿನಾಶನವೆನಿಸಿದೆ.

ಪತಿವ್ರತಾಸ್ಮರಣೆ

ಸನ್ನಡತೆಗೆ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಪೂಜೆ. ಪಂಚ ಪತಿವ್ರತೆಯರನ್ನು ಸ್ಮರಿಸುವುದರಿಂದ ನಮಗೂ ಸನ್ನಡತೆಯ ಸ್ಫೂರ್ತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಅಹಲ್ಯಾ ದ್ರೌಪದೀ ಸೀತಾ ತಾರಾ ಮಂಡೋದರೀ ತಥಾ ।
ಪಂಚಕಂ ನಾ ಸ್ಮರೇನ್ನಿತ್ಯಂ ಮಹಾಪಾತಕನಾಶನಮ್ ॥

ನಾ ಎಂದರೆ ಮನುಷ್ಯ. ನಾ = ಮನುಜನು ಮಹಾಪಾತಕನಾಶನಂ ಪಂಚಕಂ = ಪಂಚಮಹಾಪಾತಕಗಳಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಗೊಳಿಸಬಹುದಾದ ಐವರನ್ನು ನಿತ್ಯವೂ ಸ್ಮರಿಸಬೇಕು. ಇದು ಶ್ಲೋಕದ ಸರಿಪಾಠ.

''ಪಂಚಕನ್ಯಾಃ ಸ್ಮರೇನ್ನಿತ್ಯಂ' ಎಂಬ ಪಾಠವೂ ತಪ್ಪಾಗದು. ಪಂಚಕನ್ಯಾಃ = ಪಂಚನಾರಿಯರನ್ನು ಸ್ಮರಿಸಬೇಕು. ಆದರಿಂದಾಗಿ ಪಂಚಪಾತಕನಾಶನಂ 'ಭವತಿ' ಎಂದು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಆಯಿತು. ಇಲ್ಲಿಯ ಕನ್ಯಾಶಬ್ದಕ್ಕೆ 'ನಾರೀ' ಎಂದಷ್ಟೇ ಅರ್ಥ. 'ಅನೂಢಳು' ಎಂದಲ್ಲ.

ಸಚ್ಚಾರಿತ್ರ್ಯವುಳ್ಳ ಉತ್ತಮಸ್ತ್ರೀ ಪತಿವ್ರತೆ. ಭಾರತಾಂಬೆಯ ಗರ್ಭಸಂಜಾತರೆಲ್ಲರ ಹುಟ್ಟುಧರ್ಮ ಸಚ್ಚಾರಿತ್ರ್ಯ. ಮನು ಹೀಗೆಂದ-

ಏತದ್ದೇಶಪ್ರಸೂತಸ್ಯ ಸಕಾಶಾದಗ್ರಜನ್ಮನಃ ।
ಸ್ವಂ ಸ್ವಂ ಚರಿತ್ರಂ ಶಿಕ್ಷೇರನ್ ಜಗತ್ಯಾಂ ಸರ್ವಮಾನವಾಃ ॥

''ಈ ಭಾರತ ಭೂಮಿಯ ತನುಜಾತನಾದ ಅಗ್ರಜನ್ಮನ ಬಳಿ ಬಂದು ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲ ಮಾನವರೂ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಚಾರಿತ್ರ್ಯವನ್ನು ಕಲಿತು ರೂಪಿಸಿ-ಕೊಳ್ಳಲಿ. ಜಗತ್ತಿಗೇ ಆದರ್ಶ ಈ ದೇಶದ ಜನ.

ಹಾಗಾಗಿ ಭಾರತೀಯ ಮಹಿಳೆಯರೆಲ್ಲರೂ ಬಹುತೇಕ ಸಚ್ಚಾರಿತ್ರ್ಯ ಸಂಪನ್ನೆಯರಿರುತ್ತಿರಲು ಈ ಐವರೇ ಪತಿವ್ರತೆಯರೇಕೆ? ದಮಯಂತೀ ಸಾವಿತ್ರಿಯರೂ ಮರೆತುಹೋದರೇ? ಸುಕನ್ಯೆ, ಅರುಂಧತೀ, ದೇವಹೂತಿಯ

ನಿಷ್ಕಲಂಕ ತಾಪಸಜೀವನಕ್ಕೆ ಮೌಲ್ಯವೇಕಿಲ್ಲ? ಸೀತೆಯನ್ನು ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿದವರ ಸ್ಮೃತಿಪಟಲದಿಂದ ರುಗ್ಮಿಣೀ-ಸತ್ಯಭಾಮೆಯರು ಜಾರಿದ್ದೇಕೆ? ದ್ರೌಪದಿಯ ಜೊತೆ ಸುಭದ್ರೆಗೆ ಸ್ಥಾನವಿಲ್ಲವೇ? ಆಕೆಯ ಚಾರಿತ್ರ್ಯ-ದಲ್ಲೇನು ಲೋಪ?

ಇದಕ್ಕೆ ಇಷ್ಟೇ ಉತ್ತರ. ರುಗ್ಮಿಣೀ-ಸತ್ಯಭಾಮೆಯರ ಚಾರಿತ್ರ್ಯದ ಬಗೆಗೆ ಪ್ರಶ್ನೆ ಬರಲೇ ಇಲ್ಲ. ಸೀತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಕರಾರಿದೆ. ಅದೇ ಅಪವಾದವನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ರಾಮ ಸೀತಾಪರಿತ್ಯಾಗದ ನಿರ್ಧಾರ ಕೈಗೊಂಡ. ಕೆಟ್ಟ ಚಾಳಿಯ ಜನ ರಾವಣನ ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ಸೀತೆ ಅಶುಚಿಯಾಗಿಹಳೆಂದೇ ನಿರ್ಧರಿಸಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದರು.

ಐವರನ್ನು ವಿವಾಹವಾದ ದ್ರೌಪದಿಯ ಮೇಲೆ ಇಂಥದೇ ಅಪವಾದ. ಒಂದೇ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶ್ಯಾಮಲೆ, ಗಿರಿಜಾ, ಶಚೀ, ಉಷಾದೇವಿಯರೊಂದಿಗೆ ಭಾರತೀದೇವಿಯರೆಂಬುದನ್ನು ವ್ಯಾಸರು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ತೋರಿಸಿದರೂ ಜನರಿಗೆ ಅಲ್ಲಿಯ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಅರ್ಥವಾಗಲಿಲ್ಲ. ದುರುಳ ಕರ್ಣ "ಬಹುವಲ್ಲಭೇ, ಈ ಐವರೂ ನಿರ್ವೀರ್ಯರು. ಆರನೆಯವನನ್ನಾಗಿ ದುರ್ಯೋಧನನನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸು" ಎಂದು ತುಂಬಿದ ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಆಡಿದ್ದ. ಜನಕ್ಕೆ ಸೀತೆ-ದ್ರೌಪದಿಯರು ನಿತ್ಯ ನಿರ್ಮಲರು ಎಂಬುದು ದಿಟವಾಗಬೇಕಿದೆ.

ಅಹಲ್ಯೆಗೆ ಇಂದ್ರನಿಂದ ಧರ್ಷಣೆ, ಗುರುಪತ್ನಿ ತಾರೆಗೆ ಚಂದ್ರನ ಬಲಾತ್ಕಾರ ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಇವರೀರ್ವರನ್ನೂ ದೂಷಿತರೆಂದು ತಿಳಿಯದಿರಿ. ಇವರೂ ಪತಿವ್ರತೆಯರು. ದುರುಳ ರಾವಣನ ಪತ್ನಿ ಮಂಡೋದರಿಯೂ.

ಈ ಐವರಲ್ಲಿ ಪಾತಿವ್ರತ್ಯಕ್ಕೆ ಪೆಟ್ಟುಬೀಳುವ ಸಂದಿಗ್ಧ ಪ್ರಸಂಗ ಒದಗದಿದ್ದುದು ಮಂದೋ(ಡೋ)ದರಿಯೋರ್ವಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ. ಗೃಹಿಣಿಯಾಗಿ ಅವಳ ಸಾಧನೆ ದೊಡ್ಡದು. ಪತಿ ದಾರಿತಪ್ಪಿದಾಗ ಬುದ್ಧಿ ಹೇಳಬೇಕು. ತಿದ್ದುವುದಕ್ಕೆ ಕೈಲಾದ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಕು. ಅದು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಾದಾಗ ದೈವದ ಮೊರೆ ಹೋಗಬೇಕು. ಮಂಡೋದರಿಯದು ಈ ಬಗ್ಗೆ ಅವಿರತ ಪ್ರಯತ್ನ.

ರಾಮನನ್ನು ದೇವರೆಂದು ಬಗೆದು ಆರಾಧಿಸಿದ ರಾವಣನ ಅರ್ಧಾಂಗಿ ಇವಳು. ರಾವಣ ಸತ್ತಾಗ ಅತ್ತು ಗೋಗರೆದಳು. 'ಪತಿವ್ರತೆ ಸೀತೆಯ ಕಣ್ಣೀರನ್ನು ಭೂಮಿಗೆ ಬೀಳಿಸಿದ್ದರ ಫಲ ಬಂದೇ ಬಿಟ್ಟಿತಲ್ಲಾ! ಅಯ್ಯೋ! ರಾಮನ ಜೊತೆ ವೈರಬೇಡವೆಂದು ನಾನೆಷ್ಟು ಬಾರಿ ಹೇಳಿದರೂ ಅದನ್ನು ಕಿವಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳದಿರುವುದರ ಪರಿಣಾಮ ಇದೋ ಈಗ ಎದುರಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿದೆ.'' ಎನ್ನುತ್ತಾ ರಣಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ವಿಲಪಿಸುತ್ತಾಳೆ.

ದಿವ್ಯಜ್ಞಾನಸಂಪನ್ನೆ ಈಕೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ವಾಲ್ಮೀಕಿ ಮುನಿಗಳು.

ರಾವಣನ ಮೃತಿಯ ನಂತರವೂ ವಿಧವಾಧರ್ಮದಿಂದಿದ್ದು ವಿಭೀಷಣನ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ರಾಜಮಾತೆಯಾಗಿ ಭೀಷ್ಮನ ಕಾಲದ ಸತ್ಯವತಿಯಂತೆ ಬಾಳಿದ ಧೀರ ಮಂದೋದರಿಗೆ ಪತಿವ್ರತೆಯರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸ್ಥಾನ.

ಪತಿವ್ರತೆಯರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬಳಾದ ಈ ತಾರೆ, ಯಾರೀಕೆ?

ಇಲ್ಲಿ ತಾರೆಯೆಂದರೆ ಬೃಹಸ್ಪತಿಯ ಸತಿ. ವಾಲಿ ಪತ್ನಿ ತಾರೆಯಲ್ಲ. ವಾಲಿಪತ್ನಿ ತಾರೆ ವಾಲಿ ಬದುಕಿರುವಾಗಲೇ ಸತ್ತನೆಂದು ತಿಳಿದು ಸುಗ್ರೀವನ ಜೊತೆಗಿದ್ದಳು. ಕೊನೆಗೆ ವಾಲಿ ಹತನಾದ ನಂತರವೂ ಸುಗ್ರೀವನನ್ನೇ ಆಶ್ರಯಿಸಿದಳು. ಆಕೆ ಮೂಲತಃ ಶಚೀದೇವಿ. ಹಾಗಿದ್ದರೂ ಸುಗ್ರೀವನನ್ನು ಸೇರಿದ ನಿಮಿತ್ತದಿಂದ ಆಕೆಗೆ ಸ್ವರ್ಗದ ಬಾಗಿಲು ಕೆಲಕಾಲ ಮುಚ್ಚಿತ್ತು. ಇದು ತಾತ್ಪರ್ಯನಿರ್ಣಯ. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ತಾರೆ ಪತಿವ್ರತೆಯರಲ್ಲಿ ಸೇರಿಲ್ಲ.

ಕೆಲವರು ತಪ್ಪು ಪಠಿಸುತ್ತಾರೆ.

'ಅಹಲ್ಯಾ ದ್ರೌಪದೀ ತಾರಾ ತಾರಾ ಮಂಡೋದರೀ ತಥಾ' ಎಂದು. ಇವರು ಪರಮವೈಷ್ಣವರು. ನಿತ್ಯ ಶುದ್ಧಳಾದ ಲಕ್ಷ್ಮೀದೇವಿಯೇ ಆದ ಸೀತೆ ಅಹಲ್ಯಾದಿಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಸೇರಿದ್ದು ಇವರಿಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಸೀತೆಯನ್ನು ತೆಗೆದು ವಾಲಿಪತ್ನಿಯಾದ ತಾರೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿದರು. ಇನ್ನೋರ್ವ ತಾರೆ ಗುರುಪತ್ನಿ.

ವಾಲಿಪತ್ನಿಗೆ ನಿತ್ಯಸ್ಮರಣೆಯ ಪತಿವ್ರತಾಸ್ಥಾನವಿಲ್ಲ. ಸೀತೆಯನ್ನು ಪಂಚಪತಿವ್ರತೆಯರಲ್ಲಿ ನಿತ್ಯ ಸ್ಮರಿಸಬೇಕು.

ಮನೋಭಿಮಾನಿಗೂ ಮನವೀಯದ ನೀರೆ ಧೀರತಾರೆ–

ಬೃಹಸ್ಪತ್ಯಾಚಾರ್ಯರ ಪತ್ನಿ ತಾರಾದೇವಿ ಸುಂದರಚಂದ್ರನಿಂದ ಗರ್ಭಿಣಿ-ಯಾಗಿ ಬುಧನೆಂಬ ಚಂದದ ಮಗುವನ್ನು ಹೆತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಇವಳೆಂತು ಪತಿವ್ರತೆ?

ತಾರೆಯ ದುರಂತಕಥೆ ತಿಳಿದರೆ ತಾನೇ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ.

''ಅತ್ರಿಯ ಮಗ ಚಂದ್ರ, ಬ್ರಹ್ಮನ ಅನುಗ್ರಹದಿಂದ ರಾಜಸೂಯ-ಯಾಗ ಮಾಡಿ ದ್ವಿಜರಿಗೆ ಒಡೆಯನಾದ. ಸಂಪತ್ತಿನಿಂದಲೂ ಅಧಿ ಕಾರದಿಂದಲೂ ಯೌವನದ ನವ ಸುರೂಪದಿಂದಲೂ ಮತ್ತನಾಗಿದ್ದ. ಗಂಗಾತೀರದಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಾಡುತ್ತಿದ್ದ.

ದೇವಗುರು ಬೃಹಸ್ಪತ್ಯಾಚಾರ್ಯರ ಪತ್ನಿ ತಾರೆ ಪತಿವ್ರತೆ. ಆಕೆ ಕೋಮಲಾಂಗಿ ನವಯೌವನಶಾಲಿನಿ. ತೆಳುಸೀರೆಯುಟ್ಟು ಕಸ್ತೂರಿಯ ಬೊಟ್ಟು ಇಟ್ಟು ರತ್ನಾಭರಣಗಳಿಂದ ಅಲಂಕೃತಳಾದ ಸುಮಧ್ಯಮೆ. ಗಂಗಾತೀರದ ತಂಪುಗಾಳಿಗೆ ಅವಳುಟ್ಟ ಸೀರೆ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತವಾಗಿತ್ತು. ಆ ಹೊತ್ತಿಗೇ ಚಂದ್ರ ಆಕೆಯನ್ನು ನೋಡಿದ. ಆಕೆಗೆ ಲಜ್ಜೆ. ಎದ್ದು ನಡೆದಿದ್ದಾಳೆ. ಚಂದ್ರ ಲಜ್ಜೆ ತೊರೆದು ಕಾಮವಶನಾಗಿ ತಡೆದು ನುಡಿದ.

''ರಂಭೋರು, ತುಂಗಸ್ತನಿ, ಒಂದರೆಕ್ಷಣ ನಿಂತು ಕೇಳು. ನೀನು ಕಾಮಕಲಾನಿಪುಣೆ. ಬೃಹಸ್ಪತಿ ನಿನ್ನನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಾವಿರ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ತಪಗೈದಿರಬೇಕು. ನನಗೊಂದು ಆಶ್ಚರ್ಯ. ಸದಾ ತಪಗೈಯುವ ಬೃಹಸ್ಪತಿ-ಯೊಡನೆ ರಸಿಕಳಾದ ನಿನ್ನನ್ನು ಸೇರಿಸಿದ್ದಾನೆ ಆ ಬ್ರಹ್ಮ. ಅವನ ಬುದ್ಧಿಶೂನ್ಯತೆಗೆ ಏನೆನ್ನಬೇಕು. ಕಾಮಕಲೆಯಲ್ಲಿ ಅಜ್ಞನಾದ ಆ ಪತಿಯಲ್ಲಿ ನಿನಗೇನು ಸುಖವಿದೆ? ಕಾಮದ ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಸುಡುತ್ತಿರುವ ನಿನ್ನ ಮೃದುಯೌವನ ವ್ಯರ್ಥ ಪೋಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ನಿದ್ದೆಯಲ್ಲೂ ಎಚ್ಚರದಲ್ಲೂ ಹರಿಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ

ನಿರತನಾದ ಅವನೆಲ್ಲಿ? ಶೃಂಗಾರಲೀಲೆಯ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವುಳ್ಳ ನೀನೆಲ್ಲಿ? ನಿಮ್ಮೀರ್ವರ ಸಮಾಗಮದಲ್ಲಿ ಅದೇನು ಸೊಗಸಿದೆ? ವಸಂತಕಾಲದ ತಂಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ನಿನ್ನ ಮೈಯ ಸುವಾಸನೆ ನನ್ನ ಮೂಗಿಗೆ ಅಡರಿದೆ. ಬಾ ನನ್ನೊಡನೆ ಸೇರು. ಶ್ರೀಗಂಧದ ವನದ ನಿರ್ಜನದೇಶದಲ್ಲಿ ಸಂಪಿಗೆ ಕಾಡಿನ ತಂಗಾಳಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಮಲ್ಲಿಗೆ ಹಾಸಿಗೆ ಹಾಸೋಣ.''

''ಚಂದ್ರ ಮಾತು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ತಾರೆ ಕೋಪಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾಳೆ. ಚಂದ್ರ ಕಾಲಿಗೆ ಬಿದ್ದು ರಮಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ತಾರೆಯೆಂದಳು–

''ಪರಸ್ತ್ರೀಲಂಪಟ ಚಂದ್ರ, ನಿನಗೆ ಧಿಕ್ಕಾರ. ಅತ್ರಿಯಂತಹ ಮುನಿಗೆ ನಿನ್ನಂತಹ ಮಗನೋ? ಅವನ ದುರದೃಷ್ಟ ಇದು. ನಿನ್ನ ಪುಣ್ಯವೆಲ್ಲ ಇಳಿದುಹೋಯಿತು.

ಯಸ್ಯ ಚಿತ್ತಂ ಪರಸ್ತ್ರೀಷು ಸೋಽಶುಚಿಃ ಸರ್ವಕರ್ಮಸು ।
ನ ಕರ್ಮಫಲಭಾಕ್ ಪಾಪೀ ನಿಂದ್ಯೋ ವಿಶ್ವೇಷು ಸರ್ವತಃ ॥

''ಪರಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಚಿತ್ತವಿಟ್ಟವ ಅಶುಚಿ. ನೀನು ಕರ್ಮ ಮಾಡಿ ಏನೂ ಫಲವಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಶೀಲ ಕಳೆದರೆ ಕ್ಷಯರೋಗಗ್ರಸ್ತನಾಗುವೆ. 'ಪತನಾಂತಾಃ ಸಮುಚ್ಛ್ರಯಾಃ' ಎಂಬ ಮಾತಿಗೆ ನೀನೇ ಜ್ವಲಂತ ಉದಾಹರಣೆ.

ಚಂದ್ರ ಭಯಪಡಲಿಲ್ಲ. 'ಕಾಮಾತುರಾಣಾಂ ನಭಯಂ ನ ಲಜ್ಜಾ'. ಅವನ ಶೃಂಗಾರ ಭಾವಕ್ಕೆ ತಾರೆಯ ಸಿಟ್ಟು ಉದ್ದೀಪನವಿಭಾವವೆನಿಸಿತು. ತಾರೆಯನ್ನು ಹಿಡಿದೆತ್ತಿ ರಥದಲ್ಲಿರಿಸಿ ಮನೋವೇಗದಿಂದ ಸಂಚರಿಸಿದ. ನಂದನ–ವನದಲ್ಲಿ ವಿಹರಿಸಿದ.

'ಪತ್ನಿಯಿಲ್ಲದೇ ಬೃಹಸ್ಪತಿ ಬಳಲಿದ. ಚಂದ್ರನ ಬಲಾತ್ಕಾರ ರಟ್ಟಾಯಿತು. ಗುರು ಇಂದ್ರಾದಿ ಶಿಷ್ಯರ ಮುಂದೆ ವಿಷಯ ತಿಳಿಸಿದ. ದೇವತೆಗಳು ಗುರುವನ್ನು ಸಮಾಧಾನ ಪಡಿಸಿ ಚಂದ್ರನ ಮೇಲೆ ದಂಡೆತ್ತಿ ಬಂದರು. ಚಂದ್ರರಾಜ ತಾರೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟಿರಲಾರದೆ ದೈತ್ಯರ ಸಹಾಯವನ್ನು ಯಾಚಿಸಿದ. ದೈತ್ಯಗುರು ಶುಕ್ರಾಚಾರ್ಯರ ಮೊರೆ ಹೊಕ್ಕ.

ಶುಕ್ರನೆಂದ. "ಬೇಡ ಮಗು. ಬ್ರಹ್ಮನ ಮೊಮ್ಮಗನಾದ ನಿನಗೆ ಈ ಕೆಲಸ ಬೇಡ. ಅವಳು ನಿನಗೆ ತಾಯಿ ಸಮಾನ. ಅವನ ಪತಿಯೋ ಬ್ರಾಹ್ಮಣಶ್ರೇಷ್ಠ ಗುಣ ಶತ್ರುವಿನಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಪೊಗಳಬೇಕು.

ಪತಿವ್ರತೆಯರಾದ ಬ್ರಾಹ್ಮಣಸ್ತ್ರೀಯನ್ನು ಕೆಡಿಸಿದರೆ ನೂರು ಬ್ರಹ್ಮ-ಹತ್ಯೆಯ ಪಾಪ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಚಂದ್ರ, ಧರ್ಮಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆ. ಮಾಡಿದ ಪಾಪಕ್ಕೆ ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪ ಪಟ್ಟು ಪಾಪಕರ್ಮವನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊ."

"ಶುಕ್ರರು ಚಂದ್ರನನ್ನು ಗಂಗೆಯಲ್ಲಿ ಮೀಯಿಸಿದರು. ವಿಷ್ಣುಪೂಜೆ ಮಾಡಿ ನೈವೇದ್ಯವಿತ್ತರು. ನಿನ್ನ ಪಾಪ ಹರಿಪೂಜೆ ಮಾಡದವನನ್ನು ಸೇರಲಿ. ಪತಿಗೆ ಕಠೋರನುಡಿ ನುಡಿಯುವ ದುಃಶೀಲೆ ಸ್ತ್ರೀಯನ್ನು ಸೇರಲಿ. ಪರಸತಿಯರ ಮುಖ-ಮಧ್ಯ-ಸ್ತನಗಳನ್ನು ಕಾಮದ ಕಣ್ಣಿಂದ ಕಾಣುವ ಕಾಪುರುಷನಿಗೆ ಸೇರಲಿ. ರಜಸ್ವಲೆಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿ ಮುದ್ದಿಸುವ ಕಾಮಿಪತಿಗೆ ಸೇರಲಿ. ಏಕಾದಶಿಯಂದು ಉಂಡು ಪತ್ನಿಯೊಂದಿಗೆ ಮಂಚವೇರುವ ನೀಚನಿಗೆ ಸೇರಲಿ.

ಶತ್ರುಗ್ರಹವಾದರೂ ಚಂದ್ರನನ್ನು ಶುಕ್ರ ಶುದ್ಧಿಗೊಳಿಸಿದ. ದ್ವಿಜಧರ್ಮ ಇದು. ಚಂದ್ರ ಶುಕ್ರನಲ್ಲಿ ಶತ್ರುತ್ವವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಮಿತ್ರಗ್ರಹನಾಗದಿದ್ದರೂ ಸಮಗ್ರಹ-ನಾದ. ಚಂದ್ರನನ್ನು ಶುದ್ಧಿಗೊಳಿಸಿದ ಅಪ್ರತಿಮ ತೇಜಸ್ವಿ ಶುಕ್ರ ತಾರೆಗೆಂದ.

ಸಾಧ್ವಿ, ನಿನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಿದೆ. ನೀನು ಚಂದ್ರನಿಂದ ಗರ್ಭಿಣಿ-ಯಾಗಿದ್ದರೂ ದುಷ್ಟೆಯಲ್ಲ

ಅಕಾಮಾ ಯಾ ಬಲಿಷ್ಠೇನ ನ ಸ್ತ್ರೀ ಜಾರೇಣ ದುಷ್ಯತಿ ।

ತಾನು ಕಾಮಿಸದೇ ಇದ್ದ ಅಬಲೆ ಬಲಾತ್ಕಾರಕ್ಕೊಳಪಟ್ಟರೆ ಸ್ತ್ರೀಯ ಪಾತಿವ್ರತ್ಯಕ್ಕೆ ನಾಶವಿಲ್ಲ.

ಚಂದ್ರನ ಮುಖ ಪ್ರಫುಲ್ಲವಾಯಿತು. ತಾರೆಯ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಗೆಲುವು ಕಂಡಿತು.

ಮುಂದಿನ ಕಥೆ ನಮಗೆ ಬೇಡ. ತಾರೆಯ ಪರಿಶುದ್ಧತೆಗೆ ಬ್ರಹ್ಮವೈವರ್ತದ ಇಷ್ಟು ಕಥೆ ಸಾಕು. ಈ ಆಂತರ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಪತಿವ್ರತೆಯರಲ್ಲಿ ತಾರೆಯ ಸೇರ್ಪಡೆ.

ಅಹಲ್ಯೆಯ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೆ

ಗುರುಪತ್ನಿಯ ಅಪಹಾರ-ಬಲಾತ್ಕಾರಗಳನ್ನು ವಿರೋಧಿಸಿದ್ದ ದೇವೇಂದ್ರ ಗೌತಮಪತ್ನಿ ಅಹಲ್ಯೆಯ ಬಳಿ ಸಾಗಿದ್ದ, ಗೌತಮವೇಷದಿಂದ ಸೇರಿದ್ದ. ಅಲ್ಲೂ ಅಹಲ್ಯೆ ದುಷ್ಟಳಾಗಲಿಲ್ಲ, ಇಂದ್ರನೂ ದೋಷಿಯೆನಿಸಲಿಲ್ಲ.

ಅದೊಂದು ದೇವಗುಹ್ಯ. ಗೌತಮನ ತಪಸ್ಸು ಭರದಿಂದ ಸಾಗಿತ್ತು. ಪುಣ್ಯದ ಕೊಡ ತುಂಬಿ ಚೆಲ್ಲಿತ್ತು. ಯೋಗ್ಯತೆ ಮೀರಿದ ಪುಣ್ಯರಾಶಿ ಸಂಚಿತವಾಗಿತ್ತು. ಹೀಗಾಗುವುದು ಲೋಕಹಾನಿಕರ. ದೇವತೆಗಳ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಇಂದ್ರ ಅವನ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದ ಪುಣ್ಯವನ್ನು ಕರಗಿಸಿದ.

ಗೌತಮನಿಗೆ ಸಿಟ್ಟು ಬರಿಸಬೇಕಿತ್ತು. ಪತ್ನೀಧರ್ಷಣ ಬಿಟ್ಟರೆ ಬೇರಾವ ಉಪಾಯವೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಅಷ್ಟೊಂದು ಕ್ರೋಧನಿರ್ಜಯ ಗೌತಮನದು.

ಇಂದ್ರ ಗೌತಮನ ವೇಷ ತೊಟ್ಟ, ಅಹಲ್ಯೆಯನ್ನು ರಮಿಸಿದ. ಗೌತಮರು ಬರುವ ವೇಳೆಯವರೆಗೂ ಅಲ್ಲೇ ಕಾದ. ಅವರು ಬರುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಹೆದರಿದಂತೆ ನಟಿಸಿ ಓಡಲಿಲ್ಲ, ಮರೆಯೂ ಆಗಲಿಲ್ಲ, ತಪ್ಪಿತಸ್ಥನಂತೆ ನಿಂತುಬಿಟ್ಟ. ಅಹಲ್ಯೆ ತಲೆತಗ್ಗಿಸಿದ್ದಾಳೆ. ತಲೆ ಎತ್ತುವ ಧೈರ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಗೌತಮರಿಗೆ ನೆತ್ತಿಗೇರಿತು ಸಿಟ್ಟು. ಜೀವನದಲ್ಲೇ ಮೊದಲ ಸಿಟ್ಟು ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಶಾಪವಿತ್ತಾಗಲೇ ಅವರಿಗೆ ಸಮಾಧಾನ. ಸಾವಿರ ವರ್ಷದ ತಪೋಬಲವನ್ನು ಸೂರೆಗೊಂಡಿದ್ದವು ಆ ಎರಡು ಶಾಪಗಳು. ಅಧಿಕಪುಣ್ಯದ ಹ್ರಾಸದಿಂದ ಗೌತಮನೂ ನಿರಾಳನಾದ.

ದೇವಕಾರ್ಯದ ಆಟದಲ್ಲಿ ಅಹಲ್ಯೆ ದಾಳವಾದಳು. ದೇವೇಂದ್ರನ ಸಂಗ ಆಕೆಯ ಮಲಿನತೆಗೆ ಹೇತುವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಶಿಲೆಯಾಗಿ ತಪಗೈದು ಶ್ರೀರಾಮನನ್ನು ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕರಿಸಿಕೊಂಡ ದಿವ್ಯಮಹಿಳೆ ಅಹಲ್ಯೆ.

ಚಿರಜೀವೀ ಸ್ಮರಣೆ

ಅಶ್ವತ್ಥಾಮಾ ಬಲಿರ್ವ್ಯಾಸೋ ಹನೂಮಾಂಶ್ಚ ವಿಭೀಷಣಃ ।
ಕೃಪಃ ಪರಶುರಾಮಶ್ಚ ಸಪ್ತೈತೇ ಚಿರಜೀವಿನಃ ॥

ಸಪ್ತೈತಾನ್ ಮನಸಾ ಸ್ಮೃತ್ವಾ ಮಾರ್ಕಂಡೇಯಮಥಾಷ್ಟಮಮ್ ।
ಜೀವೇದ್ವರ್ಷಶತಂ ಸಾಗ್ರಮಪಮೃತ್ಯು ವಿವರ್ಜಿತಃ ॥

ನಾವು ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆಸರಿಸುವಾಗ ಚಿರಂಜೀವಿ ಎಂದು ಸೇರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಇಲ್ಲಿ ಚಿರಂಜೀವಿ ಎಂದರೆ ಪೂರ್ಣಾಯುಷ್ಯ ಬದುಕುವವ ಎಂದರ್ಥ. '**ಯಃ ಚಿರಂ ಜೀವತಿ ಸಃ ಶತಂ ಜೀವತಿ**' ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ ಮಹಾಭಾಷ್ಯಕಾರ ಪತಂಜಲಿ. ನೂರು ವರುಷ ಬದುಕುವವ ಚಿರಂಜೀವಿ.

ಪ್ರಕೃತ ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಚಿರಜೀವಿಯೆಂದರೆ ಮನ್ವಂತರ ಪರ್ಯಂತವೋ ಕಲ್ಪಪರ್ಯಂತವೋ ಅದೇ ಶರೀರದಿಂದ ಬದುಕುವವನೆಂದರ್ಥ. ಕಲ್ಪವೆಂದರೆ ಮನುಷ್ಯನ 432 ಕೋಟಿ ವರ್ಷಗಳು. ಇದರ ಹದಿನಾಲ್ಕನೇ ಒಂದು ಭಾಗಕ್ಕೆ ಮನ್ವಂತರವೆಂದು ಹೆಸರು.

ಚಿರಜೀವಿ ಮತ್ತು ಚಿರಂಜೀವೀ ಎಂಬ ಎರಡು ಶಬ್ದಗಳಿವೆ. ಇವೆರಡಕ್ಕೂ ಅರ್ಥಭೇದವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ 'ಅಶ್ವತ್ಥಾಮಾ....' ಎಂಬ ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಚಿರಜೀವಿನಃ ಎನ್ನಬೇಕು. ಚಿರಂಜೀವಿನಃ ಎಂಬ ಬಳಕೆ ತಪ್ಪು. ಏಕೆಂದರೆ ಅನುಷ್ಟುಪ್ ಛಂದಸ್ಸಿನ ಶ್ಲೋಕಗಳಲ್ಲಿ 'ಪಂಚಮಂ ಲಘು ಸರ್ವತ್ರ...' ಷಷ್ಠಂ ಗುರು ಚ ಕೀರ್ತಿತಮ್' ಎಂಬ ನಿಯಮವಿದೆ. ಪಾದಗಳ ಪಂಚಮ ಅಕ್ಷರ ಲಘುವಾಗಿರತಕ್ಕದ್ದು. 'ಸಪ್ತೈತೇ ಚಿರಜೀವಿನಃ' ಎಂಬ ಶ್ಲೋಕ ಪಾದದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಿದೆ. 'ಚಿರಂಜೀವಿನಃ' ಎಂದಾಗ ಪಾದಪಂಚಮ 'ರಂ' ಎಂದಾಯಿತು. ಇದು ಗುರುವಾಗಿದ್ದು ಛಂದೋಭಂಗವೆನಿಸುತ್ತದೆ.

'ಜಾಮದಗ್ನ್ಯ – ಪಾರಾಶರ್ಯ – ಮಾರುತಿ – ದ್ರೌಣಿ – ಭಾರದ್ವಾಜ – ಪೌಲಸ್ಯ – ವೈರೋಚನಿ ಮಾರ್ಕಂಡೇಯಾದಿವತ್ ದೀರ್ಘಾಯುಷಃ

ಅಭಿವೃದ್ಧಿಂ ದದ್ಯಾತ್' ಎಂಬ ಆಶೀರ್ವಚನವಿದೆ. ಇಲ್ಲಿಯ ಹೆಸರುಗಳು ಇದೇ. ಚಿರಜೀವಿಗಳನ್ನು ತಂದೆಯರ ಮೂಲಕ ಪರಿಚಯಿಸುವ ಗೋತ್ರ ನಾಮಗಳು. ಅಲ್ಲದೇ ಇಲ್ಲಿ ಚಿರಜೀವಿಗಳ ಯೋಗ್ಯತೆಗೆ ಅನುಗುಣ-ವಾದ ಆನುಪೂರ್ವಿಯಿದೆ.

ಮಾರ್ಕಂಡೇಯ ಸಹಿತ ಸಪ್ತಚಿರಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಸ ಹಾಗೂ ಪರಶು ರಾಮ ಎಂಬ ಎರಡು ಸಾಕ್ಷಾತ್ ಭಗವಂತನ ರೂಪಗಳು. ವ್ಯಾಸರೂಪ ಜ್ಞಾನದ ಉಳಿವಿಗಾಗಿ. ರಾಮರೂಪ ದುಷ್ಟಶಿಕ್ಷೆಯೊಡನೆ ಲೋಕರಕ್ಷೆಗಾಗಿ. ವ್ಯಾಸನಿಂದ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಶಿಕ್ಷೆ. ಜಾಮದಗ್ನ್ಯನಿಂದ ಶಸ್ತ್ರದ ಮೂಲಕ ಶಿಕ್ಷೆ. ಈ ಎರಡು ಬಗೆಯ ಶಿಕ್ಷೆಯಿಂದ ಲೋಕರಕ್ಷೆ.

ವ್ಯಾಸ ಚಿರಜೀವಿಯೆಂದರೆ ಜ್ಞಾನ ಚಿರಜೀವಿಯೆಂದರ್ಥ. ಪರಶು ರಾಮರು ಚಿರಜೀವಿಯೆಂದರೆ ಧರ್ಮಸೇತು, ಲೋಕವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಚಿರಜೀವಿಯೆಂದರ್ಥ.

ಹನುಮಂತ ವಾಯುದೇವರ ಅವತಾರ. ಇಂದಿಗೂ ಕಿಂಪುರುಷ ಖಂಡದಲ್ಲಿ ರಾಮಭಜನೆಯಲ್ಲಿ ನಿರತ.

ದ್ರೋಣಸುತ ಅಶ್ವತ್ಥಾಮಾ ರುದ್ರನ ಅವತಾರ. ಮುಂದಿನ ದ್ವಾಪರದಲ್ಲಿ ವೇದ ವಿಭಾಗದ ಮೂಲಕ ಭಗವತ್ಸೇವೆ ಮಾಡಬೇಕಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಚಿರಂಜೀವಿ.

ಭರದ್ವಾಜರ ಮಗ ಕೃಪಾಚಾರ್ಯ. ಏಕಾದಶರುದ್ರರಲ್ಲಿ ವಿಷ್ಕಂಭನೆಂಬ ರುದ್ರನೋರ್ವನ ಅವತಾರ. ಚಿರಜೀವಿಯಾದ್ದರಿಂದಲೇ ಕುರುಕ್ಷೇತ್ರ ಯುದ್ಧದಲ್ಲಿ ಸಾಯದೇ ಉಳಿದ. ಮುಂದೆ ಪರೀಕ್ಷಿತ್ ಜನಮೇಜಯ ಮೊದಲಾದ ಪಾಂಡವರಿಗೆ ರಾಜಗುರುವಾಗಿ ಪಾಠ ಹೇಳಿದ.

ಪುಲಸ್ತ್ಯನ ಮಗ ವಿಭೀಷಣ. ಇವ ರಾವಣ – ಕುಂಭಕರ್ಣರ ತಮ್ಮ. ಮೂವರೂ ತಪಗೈದರು. ರಾವಣ – ಕುಂಭಕರ್ಣರು ಅವಧ್ಯತೆಯನ್ನು

ಬಯಸಿದ್ದರು. ವಿಭೀಷಣ ಹರಿಭಕ್ತಿಯನ್ನೇ ಬೇಡಿದ. ಅಣ್ಣಂದಿರಿಗೆ ಬಯಸಿಯೂ ದಕ್ಕದಿದ್ದ ಚಿರಜೀವಿತ್ವ ಬಯಸದಿದ್ದ ವಿಭೀಷಣನಿಗೆ ತಾನಾಗಿ ದೊರೆಯಿತು. ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷನಾಗಿದ್ದ ಪದ್ಮಯೋನಿ ಚಿರಂಜೀವಿಯಾಗಿ ಭಗವತ್ಸೇವಾರತ ನಾಗು ಎಂದು ವರವಿತ್ತಿದ್ದ.

ವಿರೋಚನನ ಮಗ ಬಲಿ ಪ್ರಹ್ಲಾದನ ಮೊಮ್ಮಗ. ಮುಂದಿನ ಮನ್ವಂತರದಲ್ಲಿ ಇಂದ್ರನಾಗುವವ. ಅಲ್ಲಿಯ ತನಕ ಭಗವಂತನ ಕಾಪಿನಲ್ಲಿ ಸುತಲದ ಭೋಗವನ್ನನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ಪರಮಹರಿಭಕ್ತ.

ಈ ಸಪ್ತಚಿರಜೀವಿಗಳನ್ನು ಸ್ಮರಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಮಾರ್ಕಂಡೇಯ ಮುನಿಯನ್ನು ಸ್ಮರಿಸಬೇಕು.

ಮಾರ್ಕಂಡೇಯ ಮಹಾಭಾಗ ಸಪ್ತಕಲ್ಪಾಂತಜೀವನ ।
ಆಯುರಾರೋಗ್ಯಮೈಶ್ವರ್ಯಂ ದೇಹಿ ಮೇ ಮುನಿಪುಂಗವ ॥

ಮಾರ್ಕಂಡೇಯ ಅಲ್ಪಾಯುಷಿಯಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿದ್ದ. ಮೃಕಂಡು ಐದನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಅವನಿಗೆ ಬ್ರಹ್ಮೋಪದೇಶವಿತ್ತ. ಹಿರಿಯರಿಗೆ ಸಿಕ್ಕಿದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಅಭಿವಾದನ ಮಾಡುತ್ತಿರು ಎಂದ. ಮಾರ್ಕಂಡೇಯ ದಿನದಿನವೂ ಹಿರಿಯ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನಿಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ವಂದಿಸತೊಡಗಿದ. ಪ್ರತ್ಯಭಿವಾದನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಋಷಿಗಳು ಶ್ರೀಹರಿಯನ್ನು ಸ್ಮರಿಸುತ್ತಾ 'ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಮಾನ್ ಭವ ಸೌಮ್ಯ ಮಾರ್ಕಂಡೇಯ ಶರ್ಮನ್' ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದರು. ಆ ಆಶೀರ್ವಾದವೇ ಮಾರ್ಕಂಡೇಯನಿಗೆ ರಕ್ಷಾ-ಕವಚವಾಗಿ ನಿಂತಿತು. ಯಮದೂತರಿಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಸಾಕ್ಷಾತ್ ಯಮನಿಗೂ ಅದನ್ನು ಭೇದಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೇ ಹೋಯಿತು. ಮಾರ್ಕಂಡೇಯ ಸಪ್ತಕಲ್ಪಾಯುಷಿಯಾದ.

ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಕಂಡೇಯರನ್ನು ಸ್ಮರಿಸುವಾಗ ನಮ್ಮ ಗುರು-ಹಿರಿಯರಿಗೆ ಅಭಿವಾದನೆ ಮಾಡುವ ಬಗೆಗೆ ಪ್ರೇರಣೆ ಪಡೆಯಬೇಕು.

ಹಿರಿಯರಿಗೆ ನಮಿಸಿ ಸೇವಿಸುವವನಿಗೆ ನಾಲ್ಕು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆಯುಷ್ಯ, ಪ್ರಜ್ಞಾಶಕ್ತಿ, ಯಶಸ್ಸು ಹಾಗೂ ಬಲ.

ಅಭಿವಾದನ ಶೀಲಸ್ಯ ನಿತ್ಯಂ ವೃದ್ಧೋಪಸೇವಿನಃ ।
ಚತ್ವಾರಿ ತಸ್ಯ ವರ್ಧಂತೇ ಆಯುಃ ಪ್ರಜ್ಞಾ ಯಶೋ ಬಲಮ್ ॥

'ಪ್ರತಿದಿನವೂ ನಿತ್ಯಾನುಷ್ಠಾನ ಮುಗಿಸಿ ತಾಯಿ–ತಂದೆ–ಗುರುಗಳಿಗೆ ನಮಿಸು' ಎಂದಿದ್ದಾರೆ ಗರ್ಗರು.

ಪ್ರಾತಃ ಸ್ತೋತ್ರ ಪಠನ

ಭಗವಂತ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನಾಗಿ ದೇವಕಿ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅವತರಿಸಿದ. ಚಕ್ರಶಂಖ ಗದಾಧಾರಿಯಾದ ಆ ಅದ್ಭುತ ಬಾಲಕನನ್ನು ಕಂಡು ವಸುದೇವ ಮೂಕ ವಿಸ್ಮಿತನಾದ. ಹತ್ತುಸಾವಿರ ಗೋವುಗಳನ್ನು ವಿಪ್ರರಿಗೆ ದಾನವೀಯು– ತ್ತೇನೆಂದು ಮಾನಸ ಸಂಕಲ್ಪ ಮಾಡಿದ.

ಈ ವಿವರವನ್ನು ನೀಡುವ 'ತಮದ್ಭುತಂ ಬಾಲಕಂ' (ಪುಟ 112) ಎಂದಾರಂಭಗೊಳ್ಳುವ ಭಾಗವತದ ಮೂರು ಶ್ಲೋಕಗಳನ್ನು ಪ್ರಾತಃ ಪಠಿಸುತ್ತಾ ನಮ್ಮ ಆಂತರ- ಗರ್ಭದಲ್ಲೂ ಭಗವಂತನ ಆವಿರ್ಭಾವವಾಗುವುದೆಂದು ಚಿಂತಿಸಬೇಕು.

ಗಜೇಂದ್ರ ಮಕರದೊಡನೆ ಒಂದು ಸಾವಿರ ವರ್ಷ ಹೋರಾಡಿದ. ಹೋರಾಡುತ್ತಾ ಕ್ಷೀಣಬಲನಾದ ಗಜೇಂದ್ರನಿಗೆ "ನಾನು ಸಾಯಲಿದ್ದೇನೆ" ಎಂದೆನಿಸಿದಾಗ ಶ್ರೀಹರಿಯ ನೆನಪಾಯಿತು. ಅಂತ್ಯಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಾರಾಯಣ– ಸ್ಮೃತಿ ಎಂಬುದೇ ಮನುಜ ಜೀವನದ ಪರಮಸಾಧನೆ. ತಿರ್ಯಕ್ ಪ್ರಾಣಿಯಾದ ಗಜೇಂದ್ರನಿಗೆ ಅದು ಲಭಿಸಿತ್ತು.

ಗಜೇಂದ್ರಮೋಕ್ಷದ ಭಾಗವತಕಥೆಯನ್ನು ಉಷಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪಠಿಸುವ- ವರಿಗೂ ಪ್ರಾಣೋತ್ಕ್ರಮಣಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಾರಾಯಣನ ಬಗೆಗೆ ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತೇನೆ ಎಂದಿದ್ದಾನೆ ಶ್ರೀಹರಿ.

ಯೇ ಮಾಂ ಸ್ತುವಂತ್ಯನೇನಾಂಗ ಪ್ರತಿಬುಧ್ಯ ನಿಶಾತ್ಯಯೇ ।
ತೇಷಾಂ ಪ್ರಾಣಾತ್ಯಯೇ ಚಾಹಂ ದದಾಮಿ ವಿಮಲಾಂ ಮತಿಮ್ ॥

ಭಾಗವತದಲ್ಲಿ ಗಜೇಂದ್ರಮೋಕ್ಷಣ ನಾಲ್ಕು ಅಧ್ಯಾಯಗಳಷ್ಟು ವಿಸ್ತೃತ-ವಾಗಿದೆ. ಅಷ್ಟೂ ಪಠಿಸುವ ವ್ಯವಧಾನವಿಲ್ಲದ ನಮಗಾಗಿ ಭಾಗವತವೇ ಎರಡು ಶ್ಲೋಕಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದೆ. ಅಂತಃಸರಸ್ಯುರುಬಲೇನ (ಪುಟ 113) ಎಂಬ ಎರಡು ಶ್ಲೋಕಗಳನ್ನಾದರೂ ಪ್ರಾತಃ ಪಠಿಸಬೇಕು.

ಭಾರತದ ನೆಲದಲ್ಲಿ ಸಾವಿರಾರು ಪುಣ್ಯಕ್ಷೇತ್ರಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳ ಸ್ಮರಣೆಯಿಂದ ಅಂತಃಕರಣ ಪುನೀತವಾಗುತ್ತದೆ. ನಾಲ್ಕೈದು ಶ್ಲೋಕಗಳಿಂದ (ಪುಟ 115) ಪವಿತ್ರಕ್ಷೇತ್ರಗಳನ್ನು ಸ್ಮರಿಸಬೇಕು.

ಹಿರಣ್ಯಕಶಿಪು ಭಾರದ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಸಾಗರದಾಳಕ್ಕೆ ಎಸೆದಿದ್ದಾಗ ಸಂಧ್ಯಾಕಾಲದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದ ಪ್ರಹ್ಲಾದ ಸಂಧ್ಯಾಕಾಲದಲ್ಲಿ ಭಗವಂತನನ್ನು ನಮಿಸಿದ್ದ. 'ನಮೋಽಸ್ತ್ವನಂತಾಯ' ಹಾಗೂ 'ನಮೋ ಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯದೇವಾಯ' ಎಂಬ ಎರಡು ಶ್ಲೋಕಗಳು (ಪುಟ 113) ಪ್ರಹ್ಲಾದನು ಮಾಡಿದ ಸಂಧ್ಯಾಸ್ತುತಿ. ಇಂತಹ ಹರಿವಂದನೆಯ ಶ್ಲೋಕಗಳನ್ನು ಪಠಿಸಿ ದೇವರಿಗೆ ನಮಿಸಬೇಕು.

ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಪರಂಪರೆಯ ಗುರುಗಳನ್ನು ಸ್ಮರಿಸುತ್ತಾ (ಪುಟ 114) ಆ ಪ್ರಾತಃಸ್ಮರಣೀಯ ಗುರುಗಳನ್ನು ಪ್ರಾತಃ ಸ್ತುತಿಸಬೇಕು.

ಮನುಷ್ಯ ಯಾವ ಕೆಲಸದಲ್ಲೂ ಸ್ವತಂತ್ರನಲ್ಲ. ಅವನು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೂಲಕ ತಿಳಿಯಬೇಕಾದರೆ ಅಥವಾ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ ಇಂದ್ರಿಯಾಭಿಮಾನಿದೇವತೆಗಳ ಪ್ರೇರಣೆ ಬೇಕು. ಅವರೂ ಸ್ವತಂತ್ರರಲ್ಲ. ಜೀವೋತ್ತಮ ದೇವ ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣನ ಅಧೀನರು. ಪ್ರಾಣನೂ ಹರಿ ನಡೆಸಿದಂತೆ ನಡೆವವ. ಹರಿಯೊಬ್ಬನೇ ಸರ್ವಸ್ವತಂತ್ರ.

ಓ ವಿಷ್ಣೋ, ಇಂದ್ರಿಯಾಭಿಮಾನಿ ದೇವತೆಗಳ ಪ್ರೇರಕಶಕ್ತಿಯಾದ ಮುಖ್ಯಪಾಣನ ಒಳಗೆ ನಿಂತು ಪ್ರೇರಿಸುವ ನಿನ್ನಿಂದಲೇ ನನ್ನ ನಿಖಿಲ ಕರ್ಮಗಳು ನಡೆಯಲಿವೆ. ಎಲ್ಲಾ ನಿನ್ನ ಪ್ರೇರಣೆ. ನೀನು ಮಾಡಿಸಿದಂತೆ ಮಾಡುವ ಉಪಕರಣ ನಾನು. ನಾನು ನಿನ್ನ ಪಾದ ಹಿಡಿದಿದ್ದೇನೆ ಪೊರೆಯುವ ಭಾರ ನಿನ್ನದು ಎಂಬ ಸ್ವಾತ್ಮನಿವೇದನೆಯ ಭಾವದ ಹತ್ತಾರು ಶ್ಲೋಕಗಳು

(ಪುಟ 117) ಮನಮೋಹಕ. ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಂಡು ಪಠಿಸಿದಾಗ ತಲೆಯ ಭಾರವೆಲ್ಲವೂ ಇಳಿದುಹೋಗುವುದು.

ಸರ್ವೇಂದ್ರಿಯಾಭಿಮಾನಿಸ್ಥ ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣಸ್ಥ ವಿಷ್ಣುನಾ ।
ಪ್ರೇರಿತಃ ಶ್ರೀಶತುಷ್ಟ್ಯರ್ಥಂ ಕರಿಷ್ಯೇ ಕರ್ಮ ಚಾಖಿಲಮ್ ॥

ಮಂಗಲಾಷ್ಟಕ :

'ಮಂಗಲವನ್ನು ಕರುಣಿಸು' ಎಂಬ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯ ಎಂಟು ಶ್ಲೋಕಗಳಿಗೆ ಮಂಗಲಾಷ್ಟಕವೆಂದು ಹೆಸರು. ಹತ್ತು ಹಲವು ಬಗೆಯ ಮಂಗಲಾಷ್ಟಕಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಉಡುಪಿಯಲ್ಲಿ ಯತಿಗಳಾಗಿದ್ದ ರಾಜರಾಜೇಶ್ವರ ತೀರ್ಥರು ರಚಿಸಿದ ಮಂಗಲಾಷ್ಟಕ (ಪುಟ 119) ಪ್ರಾತಃಸ್ತೋತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಪಠಿಸಲು ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಶಾರ್ದೂಲ ವಿಕ್ರೀಡಿತದ ಧೀರನಡೆ ಈ ಶ್ಲೋಕಗಳದು.

'ತ್ರೈಲೋಕ್ಯ ಕುಟುಂಬ ಪಾಲಕ ಶ್ರೀಹರಿಯು ನಮಗೆ ಮಂಗಲವೀಯಲಿ' ಎಂದು ಆರಂಭಿಸಿ ಮುಂದಿನ ಶ್ಲೋಕಗಳಲ್ಲಿ ತತ್ವದೇವತೆಗಳು, ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರಾದಿ ಋಷಿಗಳು, ಮಾಂಧಾತೃ ಮೊದಲಾದ ರಾಜರ್ಷಿಗಳು, ಮೇರುಪ್ರಭೃತಿ ಭೂಧರಗಳು, ಗಂಗಾದಿ ಸರಿತ್ತುಗಳು, ವೇದ-ಪುರಾಣ ಮೊದಲಾದ ಸಚ್ಛಾಸ್ತ್ರ ರಾಶಿಗಳು ಗ್ರಹ–ನಕ್ಷತ್ರ ಮಾಸ-ಸಂವತ್ಸರಾದಿಗಳು ನಮಗೆ ಸನ್ಮಂಗಲವೀಯಲಿ, ಎಂಬ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯ ಸಂಗ್ರಹ ಶ್ಲೋಕಗಳು ಮನನೀಯ. ಕೊನೆಯ ಒಂಭತ್ತನೇ ಶ್ಲೋಕವೊಂದು ಫಲಸ್ತುತಿ. ''ಅರುಭಧ್ವಂಸಕವಾದ ಈ ಸ್ತುತಿಯನ್ನು ಸಂಧ್ಯಾಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪಠಿಸುವವನಿಗೆ ಪುರುಷಾರ್ಥಪ್ರಾಪ್ತಿಯಿದೆ'' ಎಂದಿದೆ.

ಪಂಚಾಂಗಪಠನ :

ಮಂಗಲಾಷ್ಟಕ ಪಠಿಸಿದ ನಂತರ ಅಂದಿನ ತಿಥಿ–ವಾರ–ನಕ್ಷತ್ರ–ಕರಣ–ಯೋಗಗಳೆಂಬ ಪಂಚ ಅಂಗಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಪಂಚಾಂಗ ಪುಸ್ತಕ-ವನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸಬೇಕು.

ತಿಥಿಯನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದರಿಂದ ಶ್ರೀಪ್ರಾಪ್ತಿ. ವಾರದಿಂದ ಆಯುಷ್ಯವೃದ್ಧಿ. ನಕ್ಷತ್ರವನ್ನು ಅರಿಯುವುದರಿಂದ ಪಾಪನಾಶ. ಯೋಗಜ್ಞಾನದಿಂದ ರೋಗ ನಿವಾರಣ. ಕರಣಾವಗತಿಯಿಂದ ಕಾರ್ಯಸಿದ್ಧಿ. ಇವು ಪಂಚಾಂಗಫಲ.

ವರ್ಷಾರಂಭದ ಯುಗಾದಿಯಂದು ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪಂಚಾಂಗಗಳನ್ನು ಪಠಿಸುವಂತೆ ದಿನಾರಂಭದ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ದಿನಸಂಬಂಧಿ ಪಂಚಾಂಗದ ಪಠನ.

ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಪಂಚಾಂಗ ಪಠನದಿಂದ ಅಗ್ನಿಷ್ಟೋಮದ ಫಲ. ಒಂದು ನೆನಪಿರಲಿ. ಪಂಚಾಂಗವನ್ನು ಸೂರ್ಯೋದಯಕ್ಕೆ ಮೊದಲೇ ಪಠಿಸಿದರೂ ಈ ತಿಥಿ ವಾರಾದಿಗಳು ಸೂರ್ಯೋದಯಾನಂತರದವು. ಸೂರ್ಯೋದಯಕಾಲ ವೆಂದರೆ ಸೂರ್ಯಮಂಡಲವು ಮೂಡುದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಏರಿಬಂದ ಕಾಲ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ **'ಅದ್ಯ ಮಾರ್ತಂಡಮಂಡಲಸ್ಯ ಅರ್ಧೋದಯಾತ್ ಪರೇ'** ಎಂಬ ಮಾತನ್ನು ಪಂಚಾಂಗ ಪಠನದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. 'ಇಂದಿನ ಸೂರ್ಯಮಂಡಲದ ಅರ್ಧೋದಯವಾದ ನಂತರದ ಪಂಚಾಂಗ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪಠಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ' ಎಂದರ್ಥ.

ಆಂಗ್ಲಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ನಡುರಾತ್ರಿ ಹನ್ನೆರಡು ಗಂಟೆಗೆ ವಾರವು ಬದಲಾಗಿ-ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸನಾತನ ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ವಾರದ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾರ್ತಂಡಮಂಡಲದ ಅರ್ಧೋದಯಕಾಲದಲ್ಲೇ. ಹಾಗಾಗಿ ಶನಿವಾರ-ದಂದು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 5 ಗಂಟೆಗೆ ಮಗು ಜನಿಸಿದರೆ ಜಾತಕಬರೆಯುವವರು 'ಶುಕ್ರವಾರ 56 ಘಳಿಗೆಗೆ ಶಿಶುಜನನ' ಎಂದೇ ಬರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಪಂಚಾಂಗಪಠನದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ 'ಸ್ವಸ್ತಿ ಪ್ರಜಾಭ್ಯಃ' (ಪುಟ 122) ಎಂಬ ಲೋಕಕಲ್ಯಾಣದ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯೊಡನೆ ಸ್ತೋತ್ರಪಠನವನ್ನು ಮುಗಿಸಬಹುದು.

ದಧಿವಾಮನಸ್ತೋತ್ರ, ರಮೇಶಸ್ತುತಿ, ನದೀಸ್ತೋತ್ರಗಳನ್ನು ಅವಕಾಶ-ವಿರುವವರು ಪಠಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಧ್ಯಾನಸ್ನಾನ

ಪ್ರಾತಸ್ತೋತ್ರದ ಪಠನವಾದೊಡನೆ ದಂತಧಾವನವಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಮುಗಿಸಿ ಧ್ಯಾನಸ್ನಾನವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮನುಷ್ಯನ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಮೂರೂವರೆ ಕೋಟಿ ನಾಡಿಗಳಿವೆ. ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದಲ್ಲಿರುವ ತೀರ್ಥಾಭಿಮಾನಿ ದೇವತೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ ಸಾರ್ಧತ್ರಿಕೋಟಿ. ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದಲ್ಲಿ ಇರುವುದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಪಿಂಡಾಂಡ(ದೇಹ)ದಲ್ಲೂ ಧ್ಯಾನಿಸಬಹುದು. ಶರೀರದ ನಾಡಿಗಳೇ ನದಿಗಳು. ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನವಾದವು ಇಡಾ–ಪಿಂಗಲಾ–ಸುಷುಮ್ನಾ ಎಂಬ ಮೂರು ನಾಡಿಗಳು. ಇವೇ ಗಂಗಾ–ಯಮುನಾ–ಸರಸ್ವತಿಗಳು. ಮನುಷ್ಯ ದೇಹದ ಮೂಲಾಧಾರ (ವೃಷಣಾಸನಮೂಲ)ದಿಂದ ಈ ನಾಡಿಗಳು ಆರಂಭವಾಗಿವೆ. ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಸುಷುಮ್ನೆಯಿದ್ದು ಇಕ್ಕೆಲಗಳಲ್ಲೂ ವೃಕ್ಷವನ್ನು ಬಳ್ಳಿ ಸುತ್ತುವಂತೆ ಇಡಾ–ಪಿಂಗಲೆಗಳು ಸುಷುಮ್ನಾನಾಡಿಯನ್ನು ಬಳಸಿವೆ. ಇವು ಮೇಲೇರಿ ಆಜ್ಞಾಚಕ್ರ (ಭ್ರೂಮಧ್ಯ)ದಲ್ಲಿ ಸುಷುಮ್ನೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಗಮವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ತ್ರಿವೇಣಿಸಂಗಮವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಮುಂದೆ ಸುಷುಮ್ನೆಯೊಂದೇ ಸಾಗಿ ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರ (ನೆತ್ತಿ)ದಿಂದ ಮೇಲೆ ಹತ್ತು ಅಂಗುಲ ಸಾಗಿದೆ. ಈ ನಾಡೀ ತೇಜೋಮಯವಾದ್ದರಿಂದ ಹೊರದೃಷ್ಟಿಗೆ ಗೋಚರಿಸದು. ಸರಸ್ವತಿಯಂತೆ ಗುಪ್ತಗಾಮಿನಿ ಈ ನಾಡೀ.

ಈ ಸುಷುಮ್ನೆಯ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ನೆತ್ತಿಯಿಂದ ಹತ್ತಂಗುಲ ಮೇಲಿನ ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ಹರಿಯನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸೋಣ. ಪುಟ 120ರಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಧ್ಯಾನಶ್ಲೋಕಗಳ ಭಾವ ಹೀಗಿದೆ. ಪುಂಡರೀಕ(ಕಮಲ)ದ ಎಸಳಿನಂತೆ ವಿಶಾಲವಾದ ಕಣ್ಣುಗಳುಳ್ಳ ಇವ ಪುಂಡರೀಕಾಕ್ಷ, ಕರುಣಾರಸಪೂರ್ಣನಾದ ಆಯತವಿಶಾಲಲೋಚನವುಳ್ಳ ಕರುಣಾಲು ದೇವನನ್ನು ಶಿರದ ತುದಿಯ ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತಾ 'ಪುಂಡರೀಕಾಕ್ಷಾಽಽ' ಎನ್ನೋಣ. ಅವ ಸರ್ವಾಭರಣ ಭೂಷಿತ. ಶಂಖಚಕ್ರಾದಿಧಾರೀ. ಪೀತಾಂಬರವುಟ್ಟ ಶಾಂತಸುಂದರಮೂರ್ತಿ. ಆತನ ಪಾದಕಮಲದಲ್ಲಿ ಧ್ವಜ-ವಜ್ರಾಂಕುಶಪದ್ಮಗಳ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಧ್ಯಾನಗೋಚರವಾಗಿವೆ. ನಸುಗೆಂಪು ಬಣ್ಣದ ಪಾದದಂಗುಟ. ಆ ಚೆಲುವ ಪಾದದಿಂದ ವಿಷ್ಣುಪಾದೋದಕವೆನಿಸಿದ ದೇವಗಂಗೆ ಹರಿದಿದ್ದಾಳೆ. ಆ

ಗಂಗಾಜಲ ನನ್ನ ನೆತ್ತಿಗೆ ಬೀಳುತ್ತಿದೆ. ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರದ ಮೂಲಕ ವಿಷ್ಣುಪದೀ ದೇಹದೊಳಗೆ ಹರಿಯುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಹುಬ್ಬಿಗೆ ಪ್ರವಹಿಸಿದ ನದೀ ಇಡೆ-ಪಿಂಗಲೆಗಳಲ್ಲೂ ಹರಿಯುತ್ತಾಳೆ. ಶರೀರದ ನಾಡಿನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಹರಿದು ಕೊಳೆ ತೊಳೆದಿದ್ದಾಳೆ. ಮೈಯೆಲ್ಲಾ ಝುಳುಝುಳು. ತಂಪು-ಪಾವಿತ್ರ್ಯದ ಭಾವ. ಇದೀಗ ಒಳಗಿನ ಮಲವೆಲ್ಲಾ ತೊಳೆದುಹೋಗಿದೆ. ಅಚ್ಚಸ್ಫಟಿಕದಂತೆ ನಿರ್ಮಲವಾಗಿದೆ ದೇಹ. ಈ ತರದ ಧ್ಯಾನವೇ ಧ್ಯಾನಸ್ನಾನ.

ಈ ರೀತಿ ಧ್ಯಾನಿಸಿದವ ಧ್ಯಾನವಿಲ್ಲದೇ ನೀರಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿ ಎದ್ದವನಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಶುದ್ಧ. ಅಷ್ಟೇ ಏಕೆ? **'ಸಾರ್ಧತ್ರಿಕೋಟಿ ತೀರ್ಥೇಷು ಸ್ನಾನಾತ್ ಕೋಟಿಗುಣಾಧಿಕಮ್'** ಮೂರೂವರೆಕೋಟಿ ತೀರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಮಿಂದ ಫಲ. ಅದಕ್ಕೂ ಕೋಟಿಗುಣಿತಫಲ. ಲೆಕ್ಕಕ್ಕೆ ಸಿಗದಷ್ಟು ಫಲ.

ಸ್ನಾನ ಮುಗಿಸಿಬಂದಾಗ ಸ್ನಾನವಾಗದ ಗುರುಗಳ ಸ್ಪರ್ಶವಾಯಿತೆಂದು ಮತ್ತೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವ ಮಡಿಹುಚ್ಚು ಬೇಡ. ಜ್ಞಾನಿಗಳು ನಿತ್ಯಶುಚಿಗಳು ಎಂದು ಗೋಭಿಲರೆಂದುದು ಧ್ಯಾನಸ್ನಾನದ ಈ ಮಹತಿಯಿಂದಲೇ.

ಧ್ಯಾನಸ್ನಾನದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಪುಂಡರೀಕಾಕ್ಷನ ಸ್ಮರಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಎರಡು ಶ್ಲೋಕಗಳನ್ನು ಹೇಳುವುದಿದೆ.

ಅಪವಿತ್ರಃ ಪವಿತ್ರೋ ವಾ ಸರ್ವಾವಸ್ಥಾಂ ಗತೋಽಪಿವಾ ।
ಯಃ ಸ್ಮರೇತ್ ಪುಂಡರೀಕಾಕ್ಷಂ ಸ ಬಾಹ್ಯಾಭ್ಯಂತರಃ ಶುಚಿಃ ॥

ಅತಿನೀಲಘನಶ್ಯಾಮಂ ನಲಿನಾಯತಲೋಚನಮ್ ।
ಸ್ಮರಾಮಿ ಪುಂಡರೀಕಾಕ್ಷಂ ತೇನ ಸ್ನಾತೋ ಭವಾಮ್ಯಹಮ್ ॥

ಕುಳಿತಲ್ಲಿಯೇ ಮುಗಿಸಬಹುದಾದ ಸ್ನಾನ ಧ್ಯಾನಸ್ನಾನ. ಜ್ವರಾದಿ ಪೀಡಿತರು ಸಂಕಟದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿಯ ಧ್ಯಾನಸ್ನಾನ ಮಾತ್ರದಿಂದ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೂ ಅರ್ಹರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಧ್ಯಾನಸ್ನಾನದಿಂದ ಅಂತಃಶುದ್ಧಿಯಾದರೂ ಬಾಹ್ಯಲೌಕಿಕ ಶುದ್ಧಿಗಾಗಿ ಶುದ್ಧನೀರಿನಿಂದ ಮಾಡುವ ವಾರುಣಸ್ನಾನ ಅಪೇಕ್ಷಿತ.

ತುಲಸೀವಂದನೆ

ಧ್ಯಾನಸ್ನಾನಾನಂತರ ಒಂದು ಕಲಶ ನೀರು ಹಿಡಿದು ತುಲಸೀವೃಂದಾವನ ಸನ್ನಿಧಿಗೆ ಬಂದು ತುಲಸಿಗೆ ನೀರೆರೆದು ತುಲಸೀಬುಡದಲ್ಲಿ ನಿಂತ ನೀರನ್ನು (ತುಲಸೀಮೂಲತೀರ್ಥವನ್ನು) ಶಿರಸ್ಸಿಗೆ ಪ್ರೋಕ್ಷಿಸಿಕೊಂಡು 'ಪ್ರಸೀದ ತುಲಸೀ ದೇವಿ' ಮುಂತಾದ ಶ್ಲೋಕಗಳಿಂದ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿ ತುಲಸೀಮೂಲದ ಮೃತ್ತಿಕೆ ಯಿಂದ ಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಊರ್ಧ್ವಪುಂಡ್ರವನ್ನು ಧರಿಸಿ ತುಲಸಿಗೆ ಸುತ್ತುಬಂದು ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡಬೇಕು.

ತುಲಸಿಯ ಆವಿರ್ಭಾವ ಎಲ್ಲಿ? ಇದೊಂದು ಸಂಕೀರ್ಣ ವಿಷಯ. 'ಕ್ಷೀರೋದಮಥನೋದ್ಭೂತೇ.....' 'ಕ್ಷೀರಸಾಗರಮಥನಕಾಲದಲ್ಲಿ ಉದ್ಭವಿಸಿ-ದವಳೇ' ಎಂದು ತುಲಸಿಯನ್ನು ಸಂಬೋಧಿಸುತ್ತೇವೆ. 'ಕೃಷ್ಣಹರ್ಷಾಶ್ರು-ಸಂಭೂತೇ' ಭಗವಂತನ ಆನಂದಬಾಷ್ಪದಿಂದ ಉದಿಸಿದವಳೇ ಎಂದೂ ಉದ್ಗರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಮಗದೊಮ್ಮೆ 'ತುಲಸಿ ಅಮೃತಜನ್ಮಾಸಿ....' ಅಮೃತದಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದವಳೆನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಎಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದವಳು? ತೀರ್ಮಾನ ಏನು ?

ಮೂರೂ ಸರಿ. ಅದು ಹೀಗೆ.

ದೇವತೆಗಳು ಅಸುರರೊಂದಿಗೆ ಕೂಡಿ ಸಮುದ್ರಮಥನ ಮಾಡಿದರು. ಕೊನೆಗೆ ಧನ್ವಂತರಿರೂಪದ ಭಗವಂತ ಅಮೃತಕಲಶ ಹಿಡಿದು ಆವಿರ್ಭವಿಸಿದ.

ಸಮುದ್ರಮಥನದ ಆರಂಭದಿಂದ ಚರಮಫಲದ ತನಕವೂ ಆಪದ್ಬಾಂಧವ ನಾಗಿ ಲೀಲೆ ತೋರಿದ ದೇವನನ್ನು ದೇವತೆಗಳು ಹೃದಯ ತುಂಬಿ ಮುಕ್ತಕಂಠ ದಿಂದ ಸ್ತುತಿಸಿದರು. ಸ್ತುತಿಯನ್ನು ಆಲೈಸುತ್ತಾ ಭಗವಂತ ಆನಂದಬಾಷ್ಪ ಸುರಿಸಿದ. ಅದು ಅಮೃತಕುಂಭದ ಮೇಲೆ ಬಿತ್ತು. ತುಲಸಿ ಉದಿಸಿದಳು. ಸಮುದ್ರ ಮಥನಕಾಲದಲ್ಲಿ ಭಗವಂತನ ಆನಂದಾಶ್ರುವಿನಿಂದ ಅಮೃತದಲ್ಲಿ ಉದಿಸಿದಳು ತುಲಸಿ.

ಭಗವಂತನ ಬಾಷ್ಪವೂ ಲಕ್ಷ್ಮೀರೂಪ. ತುಲಸಿಯಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷ್ಮಿಯ ಸನ್ನಿಧಾನ.

ಆಯುರ್ವೇದದ ಪರಮ ಮೂಲಿಕೆಗಳು ಎರಡು. ಮೊದಲನೆಯದು ತುಲಸೀ. ಎರಡನೆಯದು ಅಮೃತವಲ್ಲೀ. ಎರಡೂ ಧನ್ವಂತರಿಯಿಂದಲೇ ಉದಿಸಿದವು. ಅಮೃತಪಾತ್ರೆಯಿಂದಲೇ. ಧನ್ವಂತರಿ ಆಯುರ್ವೇದದ ಮೂಲ ಪುರುಷ.

ತುಲಸಿಯ ದಲ ಅಮೃತ. ತುಲಸಿಯ ಮೇಲೆ ಬೀಸಿದ ಗಾಳಿ ಅಮೃತ. ಅದಕ್ಕೆ ಸುರಿದ ನೀರು ಅಮೃತ. ತುಲಸೀ ಮೂಲದ ಮೃತ್ತಿಕೆ ಅಮೃತ. ತುಲಸೀ ಸುತ್ತಲ ಆಕಾಶ, ನೆರಳೂ ಅಮೃತ. ಇವೇ ತುಲಸಿಯ ಪಂಚಾಮೃತಗಳು.

ತುಲಸಿಯನ್ನು ದಿಟ್ಟಿಸಿದುದರಿಂದ ಅಘಸಂಘಶಮನ. ಮುಟ್ಟಿದುದರಿಂದ ವಪುಃಪಾವನ. ಬಾಗಿ ನಮಿಸಿದುದರಿಂದ ರೋಗನಿರಸನ. ನೀರೆರೆದುದರಿಂದ ಮೃತ್ಯುತರಣ. ತುಲಸೀಗಿಡ ನೆಡುವುದರಿಂದ ಭಗವಂತನ ಸಾನ್ನಿಧ್ಯಸಿದ್ಧಿ. ತುಲಸೀದಲವನ್ನು ಶ್ರೀಹರಿಯ ಪಾದದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ಅರ್ಪಿಸಿದುದರಿಂದ ಸಂಸಾರದಿಂದ ಮುಕ್ತಿ. ಅಬ್ಬಬ್ಬಾ ! ತುಲಸಿಗೆ ಸಮನಾದ ಅಮೃತವಿಲ್ಲ.

ಗೋವಂದನ–

ತುಲಸೀವಂದನೆಯ ಬಳಿಕ ಹಸುವಿನ ಕೊಟ್ಟಿಗೆಗೆ ಬರುತ್ತಾನೆ. ಗೋವುಗಳಲ್ಲಿ ಗೋಪಾಲಕೃಷ್ಣನನ್ನು ಸ್ಮರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಹಸುಗಳಿಗೆ ಹುಲ್ಲು ಹಾಕಿ, ಆಕಳ ಮೈತಿಕ್ಕಿ ಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆ ಬಂದು ವಂದಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಗವಾಂ(ಗಾ ವೈ)ದೃಷ್ಟ್ವಾ ನಮಸ್ಕೃತ್ಯ ಕುರ್ಯಾತ್ ಯಸ್ತು ಪ್ರದಕ್ಷಿಣಮ್ ।
ಪ್ರದಕ್ಷಿಣೀಕೃತಾ ತೇನ ಸಪ್ತದ್ವೀಪಾ ವಸುಂಧರಾ ॥

ಗೋವಿಗೆ ಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆ ಬಂದರೆ ಭೂಮಿಗೆ ಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆ ಬಂದಷ್ಟು ಫಲ.

ಹಸು-ಎತ್ತುಗಳಿಗೆ ತಾಯಿ–ತಂದೆಯರ ಸ್ಥಾನ. ಹಾಲು ಕೊಡುವವಳು ತಾಯಿ. ಅನ್ನವಿತ್ತವನು ತಂದೆ. ಮಾತೆ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಕೊಟ್ಟರೆ ಗೋಮಾತೆ ಅಮ್ಮನಿಗೂ ಹಾಲುಕೊಟ್ಟು ಜೀವನಪೂರ್ತಿ ಹಾಲು ಕೊಟ್ಟು ಸಲಹಿದೆ. ಎತ್ತು ಗದ್ದೆಯನ್ನು ಉತ್ತು ಅನ್ನವಿತ್ತಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ '**ಗಾವೋ ಮೇ ಮಾತರಃ ಸರ್ವಾಃ ಪಿತರಶ್ಚಾಪಿ ಗೋವೃಷಾಃ**'' ಹಸುಗಳೆಲ್ಲಾ ನನ್ನ ತಾಯಂದಿರು. ಎತ್ತುಗಳು ನಮ್ಮ ಪಿತೃಸ್ಥಾನೀಯರು.

ಸ್ನಾನ

· ಸ್ನಾನ ಕೆಲಸ ಚಿಕ್ಕದು. ಅದರ ಬಗೆಗೆ ವಿಚಾರ ಭಾರೀ ದೊಡ್ಡದು.

ಮೈಯಲ್ಲಿ ಕೊಳೆಯಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಸ್ನಾನ, ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಮೈಗೆ ಪರಿಮಳ ದ್ರವ್ಯ (ಸೆಂಟ್) ಪೂಸಿಕೊಂಡು ಮುಂದುವರಿಯುವುದು ಮ್ಲೇಂಛ ಧರ್ಮ. ಇದು ಆರ್ಷಧರ್ಮವಲ್ಲ. ಋಷಿಗಳು ಸ್ನಾನವನ್ನು ನಿತ್ಯಕರ್ಮವೆಂದು ವಿಧಿಸಿದರು.

ಕರ್ಮ ಮೂರು ವಿಧ. ನಿತ್ಯ-ನೈಮಿತ್ತಿಕ-ಕಾಮ್ಯ. ಸ್ನಾನವೂ ಹೀಗೆಂದು ಮೂರುವಿಧ. ಪ್ರಾತಃಸ್ನಾನವು ನಿತ್ಯಕರ್ಮ. ನಿತ್ಯ ಮಾಡುವ ಕರ್ಮವೆಂದು ಅರ್ಥವಲ್ಲ. ಮಾಡದೇ ಹೋದರೆ ಪಾಪ ಬರಬಹುದಾದ ಕರ್ಮ ನಿತ್ಯಕರ್ಮ. **'ಯದಕರಣೇ ಪ್ರತ್ಯವಾಯಃ ತನ್ನಿತ್ಯಮ್'** ಸಾಂವತ್ಸರಶ್ರಾದ್ಧವೂ ನಿತ್ಯಕರ್ಮ. ಏಕಾದಶಿಯ ಉಪವಾಸವೂ.

ಸ್ನಾನವಿಲ್ಲದೆ ದೇವಕಾರ್ಯ ಪಿತೃಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಅಧಿಕಾರವಿಲ್ಲ. ವಸಿಷ್ಠರೆಂದರು **'ಸ್ನಾತೋಽಧಿಕಾರೀ ಭವತಿ ದೈವೇ ಪಿತ್ರ್ಯೇ ಚ ಕರ್ಮಣಿ.'**

ಅವರೇ ಮುಂದುವರಿಸಿದರು **'ನೈರ್ಮಲ್ಯಂ ಭಾವಶುದ್ಧಿಂ ಚ ವಿನಾ ಸ್ನಾನಂ ನ ಜಾಯತೇ'** ಶರೀರದ ಕೊಳೆ ಹೋಗಿ ಕಾಯಶುದ್ಧವಾಗಬೇಕು. ಸ್ವಾಂತದ ರಾಗ-ದ್ವೇಷಗಳು ನಶಿಸಿ ಭಕ್ತಿಭಾವ ಮೂಡಿ ಭಾವಶುದ್ಧ ವಾಗಬೇಕು. ಕಾಯನೈರ್ಮಲ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಜಲ-ಮೃತ್ತಿಕೆಗಳು. ಕಡ್ಲೆಹಿಟ್ಟು ಸೀಗೆಪುಡಿಗಳು ಅಥವಾ ಇಂದಿನ ಸೋಪು-ಶ್ಯಾಂಪುಗಳು. ಭಾವಶುದ್ಧಿಗಾಗಿ ಮಂತ್ರ–ಧ್ಯಾನಗಳು. ನೈರ್ಮಲ್ಯ–ಭಾವಶುದ್ಧಿ ಎರಡೂ ಸೇರಿದಾಗಲೇ ಶುಚಿತ್ವ. ಆಗಲೇ ಸ್ನಾನ. ಷ್ಣಾ–ಶೌಚೇ ಎಂಬ ಮೂಲಧಾತುವಿನಿಂದ ನಿಷ್ಪನ್ನವಾದ ಸ್ನಾನಶಬ್ದಕ್ಕೆ 'ಶುಚಿತ್ವ ಸಂಪಾದಕ ಕೆಲಸ' ಎಂದೇ ಅರ್ಥ.

ಸ್ನಾನವೈವಿಧ್ಯ

ಸ್ನಾನವು ಹಲವು ಬಗೆ. ಯೋಗಯಾಜ್ಞವಲ್ಕ್ಯರು ಏಳುಬಗೆಯೆಂದರು.

ಮಾಂತ್ರಂ ಭೌಮಂ ತಥಾಗ್ನೇಯಂ ವಾಯವ್ಯಂ ದಿವ್ಯಮೇವ ಚ ।
ವಾರುಣಂ ಮಾನಸಂ ಚೈವ ಸಪ್ತಸ್ನಾನಂ ಪ್ರಕೀರ್ತಿತಮ್ ॥

ಮಂತ್ರಸ್ನಾನ, ಭೌಮಸ್ನಾನ, ಆಗ್ನೇಯಸ್ನಾನ, ವಾಯವ್ಯಸ್ನಾನ, ದಿವ್ಯಸ್ನಾನ, ವಾರುಣಸ್ನಾನ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಸ್ನಾನ. ಇದಲ್ಲದೇ ಜಲಸ್ನಾನ, ಮಲಸ್ನಾನ, ಕಂಠಸ್ನಾನಗಳೆಂಬ ಪ್ರಭೇದಗಳನ್ನು ವಾರಾಹ ಹೇಳಿದೆ.

ಆಪೋಹಿಷ್ಠಾದಿ ಮಂತ್ರಗಳಿಂದ ಜಲಪ್ರೋಕ್ಷಣೆ ಮಂತ್ರಸ್ನಾನ. ಮಣ್ಣುತಿಕ್ಕಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಮೃತ್ತಿಕಾಸ್ನಾನವೇ ಭೌಮಸ್ನಾನ. ಭಸ್ಮವನ್ನು ಮೈಮೇಲೆ ಉಜ್ಜಿ ನಡೆಸುವ ಸ್ನಾನ ಆಗ್ನೇಯ, ಬೆರಣಿಯ ಪುಡಿ (ಗೋಮಯ)ಯನ್ನು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಂಡು ನೀರು ಸುರಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ವಾಯವ್ಯಸ್ನಾನ. ಆಕಾಶದಿಂದ ಸುರಿಯುವ ಮಳೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಸ್ನಾನ ದಿವ್ಯಸ್ನಾನ. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿ ಮಾಡುವ ಅವಗಾಹನಸ್ನಾನ ವಾರುಣ. ಪುಂಡರೀಕಾಕ್ಷ ಚಿಂತನೆ ಮಾನಸಸ್ನಾನ.

ಅವಗಾಹನಸ್ನಾನವು ವಾರುಣವಾದರೆ ಕೂಪ-ತಟಾಕಗಳಿಂದ ನೀರನ್ನು ಎತ್ತಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಮಾಡುವ ಸ್ನಾನ ಜಲಸ್ನಾನ. ಇಂದಿನ ನಳ್ಳಿನೀರಿನ ಸ್ನಾನವನ್ನು ಈ ವಿಭಾಗದಲ್ಲೇ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳೋಣ.

ನವದ್ವಾರಗಳಿಂದ ದಿನನಿತ್ಯ ಹೊರಬರುವ ಮಲವನ್ನು ತೊಳೆಯು-ವುದಕ್ಕಾಗಿ ವಾರುಣಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಮೂರುಬಾರಿ ಮುಳುಗಿ ಮೈತಿಕ್ಕಿ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಮುಳುಗುವ ಸ್ನಾನ ಮಲಸ್ನಾನ. ಈ ಮಲಸ್ನಾನವಾದ ನಂತರ ಆಚಮನ ಮಾಡಿ ಸ್ನಾನ ಸಂಕಲ್ಪ. ಕೆಲವರ ಪ್ರಕಾರ ಮೊದಲೇ ಆಚಮನ-ಸಂಕಲ್ಪಗಳು. ಎರಡೂ ಸರಿ.

ಕಂಠದ ತನಕ ಮಾತ್ರ ಮುಳುಗಿ ತಲೆಯನ್ನು ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಒರಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ನಾನ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗಾಗಿ ಹೇಳಿದ ಕಂಠಸ್ನಾನ.

ಅವಗಾಹನಸ್ನಾನ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಅದರಲ್ಲೂ ಗಂಗಾದಿತೀರ್ಥಾವಗಾಹನ ಸರ್ವಶ್ರೇಷ್ಠ ನಂತರ ಜಲಸ್ನಾನ (ಕೂಪಸ್ನಾನ) ಅದೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗದಾದಾಗ ಬಿಸಿನೀರಿನ ಸ್ನಾನ. ಅದರಲ್ಲೂ ಅಶಕ್ತರಿಗೆ ಮಂತ್ರಸ್ನಾನ. ಅದೂ ಆಗದಾದಾಗ ಮಲಗಿಯೇ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಧ್ಯಾನಸ್ನಾನ.

ಅಶಕ್ತನಿಗೆ ಮಂತ್ರಸ್ನಾನ–

ಅಶಕ್ತರು ಮಂತ್ರಸ್ನಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಸ್ವಲ್ಪವಿಧಿಯಿದೆ. ಬಿಸಿನೀರಿನಿಂದ ಒದ್ದೆಯಾದ ಶುದ್ಧವಸ್ತ್ರದಿಂದ ಸರ್ವಶರೀರದ ಕೊಳೆಯನ್ನು ಒರಸಿ ತೆಗೆಯ ಬೇಕು. ಉಟ್ಟವಸ್ತ್ರ ಕಳಚಿ ಒಗೆದ ಒಣಬಟ್ಟೆಯನ್ನುಡಬೇಕು. ಎರಡು ಆಚಮನ ಮಾಡಿ ಎಡಗೈಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಹಿಡಿದು ಗಾಯತ್ರೀಮಂತ್ರದಿಂದ ಮೂರು ಬಾರಿ ಅಭಿಮಂತ್ರಿಸಬೇಕು. ಆ ಅಭಿಮಂತ್ರಿತ ಜಲವನ್ನು ಆಪೋಹಿಷ್ಠಾ –ಎಂಬ ಮೂರು ಮಂತ್ರಗಳಿಂದ ತುಲಸೀದಲದೊಂದಿಗೆ ಪ್ರೋಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮತ್ತೆ ಆಚಮನ ಮಾಡಿದರೆ ಸಂಧ್ಯಾದಿಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಆತ ಮಾಡಬಹುದು. '**ತತ ಆಚಮ್ಯ ವಿಧಿವತ್ ಕುರ್ಯಾತ್ ಸಂಧ್ಯಾದಿ ಕರ್ಮ ಚ.**'

ಇದನ್ನು ನಡೆಸುವುದಕ್ಕೂ ಶಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದಾಗ ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದ ಧ್ಯಾನಸ್ನಾನ.

ಯದಪ್ಯೇತನ್ನ ಶಕ್ನೋತಿ ವೃದ್ಧೋ ವಾಪ್ಯಥವಾತುರಃ ।
ಶಯಾನೋಽಪಿ ಪ್ರಕುರ್ವೀತ ಧ್ಯಾನಸ್ನಾನಮತಂದ್ರಿತಃ ॥ (ಆಹ್ನಿಕಕೌಸ್ತುಭ)

ಏಳಲಾಗದ ಮುದುಕನೂ ಸಾಯಬಿದ್ದ ರೋಗಿಯೂ ಈ ಸ್ನಾನದಿಂದ ಶುದ್ಧನಾಗಿ ಮಲಗಿದಲ್ಲಿಯೇ ಗಾಯತ್ರೀಜಪ ಮಾಡಬಹುದು. ಯೋಚಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯೊಂದಿದ್ದರೆ ಸಾಕು. ಬಟ್ಟೆಯ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿಲ್ಲದೇ ನೀರಿನ ಸ್ಪರ್ಶವಿಲ್ಲವೇ ಅವನು ಶುಚಿ. ಪ್ರಜ್ಞೆಯಿಲ್ಲದ ಮೂರ್ಛಾಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವವನನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸಿದರೂ ಅವ ಮಡಿಯಾಗಲಾರ. ಜ್ಞಾನವೇ ಶುಚಿತ್ವದ ಮೂಲ.

ಶಕ್ತನಾದವನಿಗೆ ವಾರುಣಸ್ನಾನ ಅಥವಾ ಜಲಸ್ನಾನ ಬೇಕೇಬೇಕು. ವಾರುಣಸ್ನಾನ ಮಾಡುವವನೂ ಮಂತ್ರಸ್ನಾನ, ಧ್ಯಾನಸ್ನಾನಗಳನ್ನು ಅಂತಃಶುದ್ಧಿ ಗಾಗಿ ನಿತ್ಯವೂ ನಡೆಸಬೇಕು.

ಸ್ನಾತೋಽಪಿ ವಿಧಿವಚ್ಛಕ್ತೋ ವಾರುಣೇನ ಜಲೇನ ವಾ ।
ಮಂತ್ರಸ್ನಾನಂ ತಥಾ ಧ್ಯಾನಸ್ನಾನಂ ಕುರ್ಯಾಚ್ಚ ನಿತ್ಯದಾ ॥ (ಆಹ್ನಿಕಕೌಸ್ತುಭ)

ಸ್ನಾನವಿಧಿ

ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಹೊರಡುವಾಗ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಬೆಳಗುವ ತಾಮ್ರ ಅಥವಾ ಬೆಳ್ಳಿಪಾತ್ರೆಯನ್ನೂ ಅಂಗವಸ್ತ್ರ ಕರವಸ್ತ್ರ, ತುಲಸೀಮೃತ್ತಿಕೆ, ಗೋಮಯಗಳನ್ನೂ (ಸುದರ್ಶನ-ಶಂಖಗಳನ್ನೂ) ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ.

ಮೊದಲು ಜಲವನ್ನು ತಲೆಗೆ ಪ್ರೋಕ್ಷಿಸಿ ಕೈಕಾಲು ತೊಳೆದು ತೀರ್ಥರಾಜ ವರುಣನನ್ನೂ ಮತ್ಸ್ಯರೂಪಿ ಭಗವಂತನನ್ನೂ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ತೀರ್ಥರಾಜಾಯ ನಮಃ ।
ತ್ವಂ ರಾಜಾ ಸರ್ವತೀರ್ಥಾನಾಂ ತ್ವಮೇವ ಜಗತಃ ಪಿತಾ ।
ಯಾಚಿತಂ ದೇಹಿ ಮೇ ತೀರ್ಥಂ ಸರ್ವಪಾಪಾಪನುತ್ತಯೇ ॥

ಓ ವರುಣ, (ವರುಣಾಂತರ್ಗತ ಮತ್ಸ್ಯ) ನೀನು ಸರ್ವತೀರ್ಥಗಳಿಗೆ ನದೀಸರಸ್ಸುಗಳಿಗೊಡೆಯ. ನೀರನ್ನಿತ್ತು ಜಗತ್ತನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವವ ನೀನು. ಪಾಪ ತೊಳೆದು ಶುದ್ಧನಾಗಲು ಸ್ನಾನಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಈ ತೀರ್ಥಜಲವನ್ನು ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಬೇಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ದಯೆತೋರಿ ನೀಡು.

ವರುಣನ ಅನುಜ್ಞೆ ಪಡೆದು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮೂರುಬಾರಿ ಮುಳುಗಿ, ಮನೆಯಲ್ಲಾದರೆ ಮೂರು ತಂಬಿಗೆ ನೀರು ಸುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಮೃತಿಕ್ಕಿ ತೊಳೆದು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಆಚಮನ ಮಾಡಿ ಸ್ನಾನ ಸಂಕಲ್ಪ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ. **ಶರೀರಶುದ್ಧ್ಯರ್ಥಂ ಅಂತಃಕರಣಶುದ್ಧ್ಯರ್ಥಂ ಅಶ್ವತ್ಥನಾರಾಯಣ - ತುಲಸೀ - ವಿಷ್ಣು - ವೈಷ್ಣವ ಸನ್ನಿಧೌ ಭಾಗೀರಥ್ಯಾದಿಸಾರ್ಧತ್ರಿಕೋಟಿ ತೀರ್ಥಾಭಿಮಾನಿ ದೇವತಾ ಸನ್ನಿಹಿತೇ ಅಸ್ಮಿನ್ ಜಲಾಶಯೇ ಪ್ರಾತಃಸ್ನಾನಮಹಂ ಕರಿಷ್ಯೇ.** ಸ್ನಾನಗೃಹದಲ್ಲಿ ನಲ್ಲಿಸ್ನಾನವಾದರೂ ಚಿಂತೆಯಿಲ್ಲ. ಈ ಮಾತನ್ನು ಸಂಕಲ್ಪದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅನುಸಂಧಾನಕ್ಕೆ ಬಲವಿದೆ.

ಸ್ನಾನಾಂಗ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಿ. 'ಓ ಸಮಸ್ತಜಗದಾಧಾರ ಹರೇ, ಇದು ನಿನ್ನ ಪಾದಕಮಲದಿಂದ ಆವಿರ್ಭವಿಸಿದ ತೀರ್ಥ. ಇದರಲ್ಲಿ ಮೀಯಲು ಅನುವು ಮಾಡು. ನಿನ್ನ ಪಾದಜಲವನ್ನು ಮಹೇಶ್ವರನೂ ಶಿರದಲ್ಲಿ ಧರಿಸಿ ಗಂಗಾಧರನಾದ. ಜ್ಞಾನರೂಪಿಯಾದ ನಿನ್ನನ್ನೇ ಈ ದ್ರವರೂಪದಿಂದ ಜಡಜಲದಲ್ಲಿ ನಾನು ಕಾಣುತ್ತೇನೆ.' ಈ ಅರ್ಥದ ಶ್ಲೋಕಗಳನ್ನು (ಪುಟ 123) ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಗಂಗೆ ಹೇಳಿದಳು. 'ನನ್ನ ದ್ವಾದಶ ನಾಮಗಳನ್ನು ಪಠಿಸುವಲ್ಲಿ ನಾನು ವಾಸ ಮಾಡುವೆ.'

ನಂದಿನೀ, ನಲಿನೀ, ಸೀತಾ, ಮಾಲತೀ, ಚ ಮಲಾಪಹಾ ।
ವಿಷ್ಣುಪಾದಾಬ್ಜ ಸಂಭೂತಾ, ಗಂಗಾ, ತ್ರಿಪಥಗಾಮಿನೀ ।
ಭಾಗೀರಥೀ, ಭೋಗವತೀ, ಜಾಹ್ನವೀ, ತ್ರಿದಶೇಶ್ವರೀ ॥

ನಾವು ಸ್ನಾನಿಸುವ ಜಲದಲ್ಲಿ ಗಂಗಾಸಾನ್ನಿಧ್ಯ ಸಿದ್ಧಿಗಾಗಿ ಗಂಗಾದ್ವಾದಶ ನಾಮವನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಗಂಗೆ, ಯಮುನೆ, ಗೋದಾವರೀ, ಸರಸ್ವತೀ, ನರ್ಮದೆ, ಸಿಂಧು ಹಾಗೂ ಕಾವೇರಿ ಇವು ಭರತಖಂಡದ ಸಪ್ತಮಹಾನದಿಗಳು. ಅಥವಾ ಸಪ್ತ ಗಂಗೆಯರು. ಇವರ ಸಾನ್ನಿಧ್ಯವನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿ.

ಗಂಗೇ ಚ ಯಮುನೇ ಚೈವ ಗೋದಾವರಿ ಸರಸ್ವತಿ ।
ನರ್ಮದೇ ಸಿಂಧು ಕಾವೇರಿ ಜಲೇಽಸ್ಮಿನ್ ಸನ್ನಿಧಿಂ ಕುರು ॥

ಓ ನದೀದೇವಿಯರೇ, ನಾನು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪಾದವಿಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ. ಬಾಯಿನೀರು ಒಸರಬಹುದು. ಮೈಕೊಳೆಯನ್ನು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನೀರನ್ನು ಕದಡಿ ಕೆಸರಾಗಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಕೃಪೆದೋರಿ ಕ್ಷಮಿಸಿ ಉದ್ಧರಿಸಿ.

ಗಂಡೂಷಂ ಪಾದವಿಕ್ಷೇಪಂ ಕ್ಷಾಲನಂ ಮಲಿನಸ್ಯ ಚ ।
ಉತ್ಕ್ಷೇಪಕ್ಷೇಪಣೇ ದೇವಿ ಮತ್ಕೃತಂ ಕ್ಷಮ ಪಾಹಿ ಮಾಮ್ ॥

ಈಗ ನಾಭಿ ಮಾತ್ರ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರವಾಹಾಭಿಮುಖವಾಗಿ ನಿಂತು ಉತ್ತರೀಯ ವಸ್ತ್ರವನ್ನು ಸೊಂಟದಲ್ಲೋ ಎಡಕೈಯಲ್ಲೋ ಧರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ ವಿಪ್ರರಿದ್ದರೆ **'ಸ್ನಾತುಮಾಜ್ಞಾ'** ಎಂದು ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಅಪ್ಪಣೆಕೇಳಿ. ಅವರು **'ಓಂ'** (ಆಗಬಹುದು) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅಥವಾ **'ಗಂಗಾಸ್ನಾನ ಫಲಸಿದ್ಧಿರಸ್ತು'** ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲವೇ ಪೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆಪ್ಪುಗಳಂತೆ ನಿಂತುಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಆಗ 'ಓಂ' ಎಂದು ಹೇಳುವಂತೆ ಇಂಗ್ಲೀಷಿನಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿ. ನಮ್ಮ ನಿಮ್ಮ ಕರ್ಮ ಇದು.

ಮೃತ್ತಿಕಾಸ್ನಾನ

ಇದೀಗ ಮುಳುಗಿ ಸ್ನಾನಮಾಡಿ. ತುಳಸೀ ಮೃತ್ತಿಕೆಯಿಂದ ಸ್ನಾನಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ವಿಧಿಯಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ದಶಾಶ್ವಮೇಧದ ಫಲವಿದೆ.

'ತುಲಸೀ ಮೃತ್ತಿಕಾಸ್ನಾನಂ ಕರಿಷ್ಯೇ' ಎಂದು ಸಂಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮೃತ್ತಿಕೆಯನ್ನು ಅಷ್ಟಾಕ್ಷರದಿಂದ ಪ್ರೋಕ್ಷಿಸಿ. ಗಾಯತ್ರಿಯಿಂದ ಅಭಿಮಂತ್ರಿಸಿ, ಮೃತ್ತಿಕೆಯನ್ನು ಮೂರು ಭಾಗವಾಗಿಸಿ ಮೂರನೇ ಒಂದು ಭಾಗವನ್ನು ಕೆನ್ನೆಗೂ ಕಂಕುಳಿಗೂ ಸರ್ವಾಂಗಗಳಿಗೂ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಎರಡನೇ ಭಾಗವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಉದರಾದಿಭಾಗಕ್ಕೂ ಕೆನ್ನೆಗೂ ಶಿರಸ್ಸಿಗೂ ಲೇಪಿಸಿ, ಮೂರನೆಯ ಭಾಗವನ್ನು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಮುಳುಗಿ ಕೈಯಲ್ಲಿರುವ ಮೃತ್ತಿಕೆಯನ್ನು ಮತ್ತೆ ಶರೀರದ ಸರ್ವಾಂಗಕ್ಕೂ ತಿಕ್ಕಿ ಸ್ನಾನಿಸಬೇಕು. ಮೃತ್ತಿಕಾ ಲೇಪನಕಾಲದಲ್ಲಿ **'ಉದ್ಧೃತಾಸಿ ವರಾಹೇಣ'** ಮೊದಲಾದ ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದೀಗ ಮುಳುಗಿ ಸ್ನಾನಮಾಡಿ. ನಾರಾಯಣನ ಸ್ಮರಣೆಯಿರಲಿ. ಜಲದಿಂದ ದ್ವಾದಶಪುಂಡ್ರಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ ಶಿಖೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ವಿಷ್ಣು-ಸೂರ್ಯ-ಗಂಗೆಯರಿಗೆ ಅರ್ಘ್ಯವನ್ನು ಬೊಗಸೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿದ ನೀರಿನಿಂದ ನೀಡಿ.

ನಮಃ ಕಮಲನಾಭಾಯ..... ಮೊದಲಾದ ಮಂತ್ರ ಮರೆತರೂ ಕರ್ಮ ಬಿಡಬೇಡಿ. **'ವಿಷ್ಣವೇ ನಮಃ ಇದಮರ್ಘ್ಯಮ್' 'ಸೂರ್ಯಾಯ ನಮಃ ಇದಮರ್ಘ್ಯಂ' 'ಗಂಗಾಯೈ ನಮಃ ಇದಂ ತೇ ಅರ್ಘ್ಯಂ'** ಎನ್ನಿರಿ. ದೇವರ ಜೋಳಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕ್ಷಮೆಗೆ ದಾರಿದ್ರ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಏಕಾದಶಿಯ ಉಪವಾಸದಂದು ಗಂಗಾರ್ಘ್ಯ ಬೇಡ. ಸೂರ್ಯಾರ್ಘ್ಯ ಬೇಕೇಬೇಕು.

★ ಸ್ನಾನಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಾತುಬೇಡ. ಸ್ನಾನಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪಟ್ಟಾಂಗ ಹೊಡಿಯು-ವವನ ಕಾಂತಿಯನ್ನು ವರುಣ ಅಪಹರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಹೋಮಿಸುವಾಗ ಮಾತನಾಡುವವನ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಅಗ್ನಿ ಸೆಳೆಯುತ್ತಾನೆ. ಊಟದಲ್ಲಿನ ಪಟ್ಟಾಂಗದಿಂದ ಆಯುಷ್ಯಕ್ಕೇ ಸಂಚಕಾರ. ಈ ಮೂರೆಡೆ ಮೌನ ಅತ್ಯಪೇಕ್ಷಿತ.

ಸ್ನಾತುಸ್ತು (ಸ್ನಾಸ್ಯತೋ) ವರುಣಃ ಶಕ್ತಿಂ ಜುಹ್ವತೋಽಗ್ನಿಃ ಶ್ರಿಯಂ ಹರೇತ್ ।
ಭುಂಜತೋ ಮೃತ್ಯುರಾಯುಷ್ಯಂ ತಸ್ಮಾನ್ಮೌನಂ ತ್ರಿಷು ಸ್ಮೃತಮ್ ॥

★ ಸ್ನಾನಕಾಲದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರೀಯವಸ್ತ್ರ ಕಟಿಯಲ್ಲಿರಲಿ. ತರ್ಪಣ, ವಂದನೆ, ಶ್ರಾದ್ಧ ಸ್ನಾನಗಳಲ್ಲಿ ವಸ್ತ್ರ ಕಟಿಯಲ್ಲಿ. **'ತರ್ಪಣೇ ವಂದನೇ ಶ್ರಾದ್ಧೇ ಸ್ನಾನಕಾಲೇ ಕಟೌ ಧರೇತ್'** ಋಗ್ವೇದಿಗಳು ವಾಮಪ್ರಕೋಷ್ಠ (ಎಡಕೈ ಮೊಣಗಂಟಿನಭಾಗ)ದಲ್ಲಿ ಧರಿಸಬೇಕೆಂದು ಕೆಲವರು.

★ ಸರೋವರದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಸ್ನಾನಗೃಹದಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನಿಸುವಾಗ ಸೂರ್ಯಾಭಿಮುಖವಾಗಿ ಸ್ನಾನ. ನದಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಪ್ರವಾಹಾಭಿಮುಖನಾಗಿ.

★ ವಪನಾದಿಗಳಿಂದ ಅಶುಚಿಯಾದವ ಸ್ನಾನಿಸುವಾಗ ಮಂತ್ರವಿಲ್ಲದೇ ಸುಮ್ಮನೆ ಸ್ನಾನಿಸಬೇಕು. **'ತೂಷ್ಣೀಮೇವಾವಗಾಹೇತ ಯದಾ ಚೇದ ಶುಚಿರ್ನರಃ'** ಆಮೇಲೆ ಮಂತ್ರದೊಂದಿಗೆ ಸ್ನಾನ.

★ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಸ್ನಾನವಾದರೆ ಮಂತ್ರವಿಲ್ಲ **'ಗೃಹೇ ಚೇತ್ತದಮಂತ್ರವತ್'** ಎಂದಿದೆ ಸ್ಮೃತಿ. ಮಂತ್ರಬಾಹುಲ್ಯವಿಲ್ಲವೆಂದರ್ಥ. ಸಂಕಲ್ಪ ಗಂಗಾದಿ ಸ್ಮರಣೆ ನಡೆಸಿದರೂ ಸಾಕು. (ಕೃಷ್ಣಾಚಾರ್ಯಸ್ಮೃತಿ)

★ ಕ್ಷೌರ-ಶವಸ್ಪರ್ಶಾದಿಗಳ ನಿಮಿತ್ತ ನಡೆಸುವ ಸ್ನಾನದಲ್ಲಿ ಮೃತ್ತಿಕಾಸ್ನಾನ ಗೋಮಯಸ್ನಾನಗಳು ಕಡ್ಡಾಯ. ನಿತ್ಯಸ್ನಾನದಲ್ಲಿ ಅನಿವಾರ್ಯವಲ್ಲ.

★ ಸ್ನಾನವಾದ ಮೇಲೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಡಿಯಾಗಿದೆಯೋ ಎಂಬ ಸಂಶಯವುಳ್ಳ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಂದೂ ಮಡಿಯಾಗಲಾರ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮಡಿಯೆಂಬುದೊಂದು ವಿಪ್ರನಿಗೆ ಅಂಟಿದ ದುರಂತಭ್ರಮೆ. ನಾರಾಯಣನ ಸ್ಮರಣೆಯಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಶುಚಿಯಿಲ್ಲವೆಂಬ ದೃಢನಂಬಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯಿರಲಿ.

★ ಸ್ನಾನಾಂಗ ತರ್ಪಣಾದಿ ವಿಧಿಯನ್ನು 'ಆಹ್ನಿಕಮಂಜರಿ' ಮುಂತಾದ ಗ್ರಂಥಗಳಿಂದ ತಿಳಿಯಬಹುದು.

★ ಶಂಖಮುದ್ರೆಯ ಕೈಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಹಿಡಿದು ಶಿರದಲ್ಲಿರುವ ಭಗವಂತನಿಗೆ ಪ್ರೋಕ್ಷಿಸುವ ಪುರುಷಸೂಕ್ತಸ್ನಾನವನ್ನು ಆಚಾರ್ಯಮಧ್ವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

★ 'ಋತಂ ಚ ಸತ್ಯಂ ಚ....' ಎಂಬ ಅಘಮರ್ಷಣಸೂಕ್ತವನ್ನು ಮೂರು ಬಾರಿ ಹೇಳುತ್ತಾ ಸ್ನಾನಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯೂ ಸದಾಚಾರಸ್ಮೃತಿಯಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲಿಖಿತ.

★ ಶ್ರೀಮಧ್ವಾಚಾರ್ಯರು ಹೇಳಿದ ಸ್ನಾನ ಇಷ್ಟು. 'ಉದ್ಧೃತಾಸಿ' ಎನ್ನುತ್ತಾ ಮೃತ್ತಿಕೆಯ ಲೇಪನ. ದ್ವಾದಶಾಕ್ಷರದೊಂದಿಗೆ ಮೊದಲಮುಳುಗು. ಅಷ್ಟಾಕ್ಷರದ್ದು ಎರಡನೆಯದು. ಷಡಕ್ಷರಮಂತ್ರವನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸುತ್ತಾ ಮೂರನೇ ಬಾರಿ ನಿಮಜ್ಜನ. ಆಪೋಹಿಷ್ಠಾ ಮಂತ್ರದಿಂದ ಪ್ರೋಕ್ಷಣ. ಮತ್ತೆ ಮೃತ್ತಿಕಾಲೇಪನ. ಮೂರು ಮುಳುಗು. ಹಿಂದಿನದೇ ಮೂರು ಮಂತ್ರ. ಮೂರು ಬಾರಿ ಅಘಮರ್ಷಣಪಠನ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಆ ಮಂತ್ರದ ಅರ್ಥವಾದ ಸರ್ವಸ್ರಷ್ಟಾರನಾದ ನಾರಾಯಣನ ಸ್ಮರಣೆ. ಉಸಿರೆಳೆದು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿ ಪ್ರಣವದೊಂದಿಗೆ ಎದ್ದು ಪುರುಷಸೂಕ್ತದಿಂದ ದೇಹಸ್ಥ ಹರಿಗೆ ಅಭಿಷೇಕ. ಇಲ್ಲಿಗೆ ಸ್ನಾನ ಮುಗಿಯಿತು.

ಉದ್ಧೃತೇತಿ ಮೃದಾಲಿಪ್ಯ ದ್ವಿಷಡಷ್ಟ ಷಡಕ್ಷರೈಃ ।
ತ್ರಿರ್ನಿಮಜ್ಜ್ಯಾಪ್ಯಸೂಕ್ತೇನ ಪ್ರೋಕ್ಷಯಿತ್ವಾ ಪುನಸ್ತಥಾ ॥
ಮೃದಾಲಿಪ್ಯ ನಿಮಜ್ಯ ತ್ರಿಃ ತ್ರಿರ್ಜಪೇದಘಮರ್ಷಣಮ್ ।
ಸ್ರಷ್ಟಾರಂ ಸರ್ವಲೋಕಾನಾಂ ಸ್ಮೃತ್ವಾ ನಾರಾಯಣಂ ಪರಮ್ ॥

ಯತಶ್ವಾಸೋ ನಿಮಗ್ನೋಽಪ್ಸು ಪ್ರಣವೇನೋತ್ಥಿತಸ್ತತಃ ।
ಸಿಂಚೇತ್ ಪುರುಷಸೂಕ್ತೇನ ಸ್ವದೇಹಸ್ಥಂ ಹರಿಂ ಸ್ಮರನ್ ॥

ಈ ಕರಾರುವಾಕ್ಕಾದ ನಿರೂಪಣೆ ಮಧ್ವರ ಸದಾಚಾರಸ್ಮೃತಿಯದು.

ಅಭ್ಯಂಗಸ್ನಾನ

ಶರೀರದ ಸರ್ವಾವಯವಗಳಿಗೂ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿ ಮಾಡುವ ಸ್ನಾನ ಅಭ್ಯಂಗ ಸ್ನಾನ. ತೈಲ ಎಂದರೆ ಎಳ್ಳಿನದೇ. 'ತಿಲೇಭ್ಯೋ ನಿಷ್ಪನ್ನಂ ತೈಲಮ್.' ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯೇ ಅಭ್ಯಂಗಕ್ಕೆ ವಿಹಿತ. ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚುವುದಕ್ಕೆ ಬ್ರಾಹ್ಮೀತೈಲ (ಒಂದೆಲಗದೊಂದಿಗೆ ಕಾಯಿಸಿದ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ) ಭೃಂಗಾಮಲಕತೈಲ (ಗರಗ ಹಾಗೂ ನೆಲ್ಲಿಯೊಂದಿಗೆ ಪಾಕಗೊಂಡ ತೈಲ) ಮುಂತಾದವನ್ನೂ ಬಳಸಬಹುದು.

★ ತೈಲಾಭ್ಯಂಗ ಆಯುರ್ವರ್ಧಕ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಪೋಷಕ.
★ ಸೋಮ, ಬುಧ, ಶನಿವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಂಗ ವಿಹಿತ. ಉಳಿದ ದಿನ ಪ್ರಶಸ್ತವಲ್ಲ.

ಅರ್ಕೇ ತಾಪಃ ಕಾಂತಿರಿಂದೌ ನರಾಣಾಂ
ಭೌಮೇ ಮೃತ್ಯುಃ ಸೋಮಜೇ ಪುತ್ರಲಾಭಃ ।
ಜೀವೇ ರೋಗೋ ಭಾರ್ಗವೇ ವಿತ್ತಹಾನಿಃ
ಮಂದೇಽಭ್ಯಂಗೇ ಹ್ಯಾಯುರಾರೋಗ್ಯವೃದ್ಧಿಃ ॥

ಭಾನುವಾರದಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿ ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಅಭ್ಯಂಗದ ಫಲ ಈ ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿದೆ. ಭಾನುವಾರದಂದು ತಾಪ. ಸೋಮ-ಕಾಂತಿ; ಮಂಗಳ-ಮೃತ್ಯು; ಬುಧ-ಪುತ್ರಲಾಭ; ಗುರು- ರೋಗ; ಶುಕ್ರ-ವಿತ್ತಹಾನಿ; ಶನಿ-ಆಯುರಾರೋಗ್ಯವೃದ್ಧಿ.

★ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಮಂಗಳವಾರ, ಶುಕ್ರವಾರಗಳ ಅಭ್ಯಂಗವು ಶುಭಾವಹ.
★ ತಿಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಷಷ್ಠೀ ಅಮಾವಾಸ್ಯಾ, ದಿನತ್ರಯ, ಪ್ರತಿಪತ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡದು.

★ ತೈಲಾಭ್ಯಂಗನಿಷೇಧೇ ತು ತಿಲತೈಲಂ ನಿಷಿಧ್ಯತೇ ।
ದ್ರವ್ಯಾಂತರಯುತಂ ತೈಲಂ ಪಕ್ವತೈಲಂ ನ ದುಷ್ಯತಿ ॥

ಎಂಬಿತ್ಯಾದಿ ಮಾತಿನಂತೆ ಅಭ್ಯಂಗವನ್ನು ನಿಷೇಧ ಮಾಡಿದ ದಿನದಂದು ಶುದ್ಧ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯಿಂದ ಅಭ್ಯಂಗವಿಲ್ಲವೆಂದರ್ಥ. ಇತರ ಎಣ್ಣೆಗಳಿಂದ ಅಥವಾ ಪುಷ್ಪ ದೂರ್ವಾ ಬ್ರಾಹ್ಮ್ಯಾದಿ ದ್ರವ್ಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಕಾಸಿದ ಪಕ್ವ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯಿಂದಲೂ ಅಭ್ಯಂಜನ ಮಾಡಬಹುದು.

★ ಅಭ್ಯಂಗಸ್ನಾನದಲ್ಲಿ ಜಿಡ್ಡುತೆಗೆಯಲು ಕಡ್ಲೆಹಿಟ್ಟು ಸೀಗೆಪುಡಿ, ಉಷ್ಣೋದಕಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.

ಮಡಿ

ಸ್ನಾನವಾಗಿದೆ. ಸ್ನಾತನಾದ ವಿಪ್ರ ಮಡಿಯಾಗಿದ್ದಾನೆ. 'ಮಡಿ' ಎಂಬ ಕನ್ನಡನಾಮಪದ 'ಶುದ್ಧಿ' 'ಶುಚಿ' ಎಂಬ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ, ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ 'ಸಂಧ್ಯಾ-ಯಜ್ಞ-ಪ್ರಾಣಾಗ್ನಿಹೋತ್ರ (ಭೋಜನ) ಮುಂತಾದ ದೇವತಾ ಕರ್ಮಾನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ಅರ್ಹತೆ' ಎಂಬ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದೆ.

ಶಾಸ್ತ್ರದ ನಿರೂಪಣೆಯಂತೆ ಓರ್ವ 'ಮಡಿ' ಎನಿಸಬೇಕಾದರೆ ಸ್ನಾನ ದಿಂದಾಗಿ ಆತನ ಶರೀರದ ಕೊಳೆಹೋಗಿ ಶುದ್ಧನಾಗಬೇಕು. ಸ್ನಾನಕಾಲದ ಅನುಸಂಧಾನಗಳಿಂದಾಗಿ ಅಂತಃಕರಣದ ಕಾಮ-ಕ್ರೋಧಾದಿಕೊಳೆ ಹೋಗಿ ನಿರ್ಮಲವಾಗಿರಬೇಕು. ಸ್ನಾನಿಸಿದ ಮೇಲೆ ನೀರು ತರುವ ಪಾತ್ರೆ ತೊಳೆದು ಶುದ್ಧವಾಗಿ ಫಳಫಳಿಸಬೇಕು. ಉಟ್ಟುಬಟ್ಟೆ ಒಗೆದು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಬೇಕು.

ಕೆಲವೊಬ್ಬರ 'ಮಡಿ' ಕಂಡಾಗ ಮೂಗಿಗೆ ಬೆರಳಿಡಬೇಕು. ಅಥವಾ 'ಅಯ್ಯೋಪಾಪ' ಎಂದುಕೊಂಡು ಕಣ್ಣೀರು ಒರಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅವರು ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಹೊರಟಾಗಲೇ ಮಡಿಮಡಿಯಾಗಿ 'ದಾರಿಬಿಡಿ, ಮುಟ್ಟಬೇಡಿ' ಎನ್ನುತ್ತಾ ಹೊರಟಿರುತ್ತಾರೆ. ಕೈಯಲ್ಲಿರುವ ತಾಮ್ರದ ಬಿಂದಿಗೆ ತಾಮ್ರದ್ದೋ ? ಕಬ್ಬಿಣದ್ದೋ ! ಎಂಬುದಾಗಿ ತಿಳಿಯಲಾರದಷ್ಟು ಕಪ್ಪಾಗಿದೆ. ಉಟ್ಟುಬಟ್ಟೆ

ಯಂತೂ ಕೊಳೆ-ಜಿಡ್ಡುಗಳಿಂದ ಕಪ್ಪಾಗಿ ಒರಟಾಗಿದೆ. ಶುದ್ಧವಾದ ಭಾವಿಯ ನೀರು ಅವಗಾಹನೆಗೆ ಸಾಕಾಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಹತ್ತುಜನ ಬಟ್ಟೆ ಒಗೆದು ಕೊಳಕಾಗಿ ದುರ್ವಾಸನೆಯುಳ್ಳ ಅಲ್ಪನೀರಿನ ದೂರದ ಚಿಕ್ಕ ಕೆರೆಗೇ ಹೋಗಿ ಮುಳುಗುತ್ತಾರೆ. ಮುಳುಗುತ್ತಿರುವಾಗ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಬಟ್ಟೆ ಒಗೆಯುವ ಮಡಿವಾಳರ ಮೇಲೆ ಸಿಟ್ಟು ಎಲ್ಲಿ ನೀರು ಸಿಡಿಸಿ ಮೈಲಿಗೆಯಾಗಿಸುತ್ತಾರೋ? ಎಂಬ ಆತಂಕ. ನೀರಿನಿಂದ ಎದ್ದಮೇಲೆ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಜನರಲ್ಲೂ ನಾಯಿಗಳಲ್ಲೂ ಸಮಾನವಾದ ಸಿಟ್ಟು! ನಡೆದುಬರುವಾಗ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ದಾರ-ಚರ್ಮ-ಉಗುರು ಹೊಲಸುಗಳು ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಕಾಲಿಗೆ ತಾಗಿ ಬಿಡುವುದೇನೋ? ಎಂಬ ಚಿಂತೆಯಿಂದ ಅದರ ಕಡೆಗೇ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ದೃಷ್ಟಿ! ಇವೆಲ್ಲದರ ಮಧ್ಯೆ ಮಂತ್ರಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ 'ದಾರಿ' ಎಂಬ ಕೂಗಾಟ! ಹಾರಾಟ!!

ಹರಿದಾಸರು ಜೋಳಿಗೆ ಹಿಡಿದು ಸಾಗುತ್ತಿದ್ದಾಗಲೂ ಇಂತಹ 'ಮಡಿ' ಯವರು ಅವರ ನೆರಳು ಬೀಳದಂತೆ ಗೇಣು ಹಾರಿದವರಿದ್ದಾರೆ. ಇಂಥಹ ವರನ್ನು ಕಂಡು ದಾಸರು ನಕ್ಕು ತರಾಟೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರು. 'ಮಡಿ ಮಡಿ ಮಡಿಯೆಂದು ಗೇಣುದ್ದ ಹಾರುವಿ.... ಎನ್ನುತ್ತಾ ಡೊಂಕು ತಿದ್ದುವುದಕ್ಕೆ ಯತ್ನಿಸಿದರು.

ಧನುರ್ಮಾಸದ ಚಳಿಯುಳ್ಳ ದ್ವಾದಶಿಯ ತಿಥಿ ಅದು. ಸಂತ ವಿದ್ಯಾಮಾನ್ಯರು ಪೂಜೆಗಾಗಿ ಸ್ನಾನಿಸಿ ಅನುಷ್ಠಾನದಲ್ಲಿದ್ದರು. ಪೂಜಾಕೈಂಕರ್ಯ ದಲ್ಲಿದ್ದ ಶಿಷ್ಯನೊಬ್ಬ ಪ್ರಮಾದವಶಾತ್ ಏನೋ ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದ. ವಿದ್ಯಾಮಾನ್ಯರು ಸಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಆತನನ್ನೊಮ್ಮೆ ದಿಟ್ಟಿಸಿದರು. ಆತ ಥರಥರ ನಡುಗುತ್ತಿದ್ದ. ಗುರುಗಳು ಒಂದು ಕ್ಷಣ ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡರು. ಸಮಾಧಾನಕ್ಕೆ ಬಂದರು. ಸೀದಾ ಎದ್ದು ಸ್ನಾನಕ್ಕಾಗಿ ಭಾವಿಗೆ ತೆರಳಿದರು. ಸ್ನಾನಿಸಿ ಬಂದು ಪೂಜೆ ಆರಂಭಿಸಿದರು.

ಪೂಜೆ ಮುಗಿದು ಶ್ರೀಗಳವರ ಭಿಕ್ಷೆಯಾಯಿತು. ಪಾಠ ಆರಂಭ. ಶಿಷ್ಯರು ಪಾಠಾರಂಭಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದರು. ಸ್ವಾಮಿ, ಎಂಬತ್ತರ ವಯಸ್ಸು,

ಆರೋಗ್ಯವೂ ಅಷ್ಟು ನೆಟ್ಟಗಿಲ್ಲ. ಧನುರ್ಮಾಸದ ಉಷಃಕಾಲದ ವಿಪರೀತ ಚಳಿ ಬೇರೆ. ನಿನ್ನೆಯ ದಿನ ಪೂರ್ತಿ ಉಪವಾಸ. ನೀವ್ಯಾಕೆ ಎರಡನೇ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕಿತ್ತು ? ನಿಮ್ಮನ್ನು ಯಾರೂ ಮೈಲಿಗೆ ಮಾಡಿಲ್ಲವಲ್ಲಾ!! ಗುರುಗಳೆಂದರು– ''ನನಗೆ ಸಿಟ್ಟುಬಂತು. ಸಿಟ್ಟು ಮಹಾಮೈಲಿಗೆ, ಆದಕ್ಕಾಗಿ ಸ್ನಾನ!

ಇಂತಹ ಅನುಭಾವಿಗಳಲ್ಲವೇ ನಮ್ಮ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರು. ನಮ್ಮ ಅನುಷ್ಠಾನ ಇಂಥವರಿಂದ ಸ್ಫೂರ್ತಿಗೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮಡಿಯೆಂದರೇನು? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗೊಮ್ಮೆ ಇದೇ ಸಂತರು ತಮಾಷೆಯಾಗಿ ಉತ್ತರಿಸಿದ್ದರು. 'ಮಡಿ ಇತಿ ಕಶ್ಚನ ಭ್ರಾಂತಿವಿಶೇಷಃ.'

ಕೆಲವರಿಗೆ ಮೂರು ಕೊಡ ನೀರು ಸುರಿದು ಕೊಂಡಾಗ ಮಡಿ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರಿಗೆ ಒಂಭತ್ತು ಕೊಡನೀರು ಮೈಮೇಲೆ ಸುರಿದಾಗಲೇ ಮಡಿ. ಕೆಲವರಿಗೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗದೇ ಮಡಿಯೇ ಆಗದು. ಸ್ನಾನವಾದ ಮೇಲೆಯೂ ಕೆಲವರಿಗೆ ಮಡಿಯಿಲ್ಲದವರ ನೆರಳು ಬಿದ್ದರೆ ಮಡಿ ಹೋಯಿತು. ಕೆಲವರಿಗೆ ಗಾಳಿ ಸೋಂಕಬೇಕು. ಇನ್ನು ಹಲವರಿಗೆ ಮುಟ್ಟಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಮಾತ್ರ ಮಡಿ ಹೋದೀತು?

ಇಂತಹ ಮಡಿ ವಿಶೇಷಗಳ ಬಗೆಗೆ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟ ದಾಖಲೆಯಿಲ್ಲ. ದೇಶಭೇದ ಕಾಲಭೇದಗಳಿಂದ ಮಡಿಯಲ್ಲೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ. ನದಿಯಲ್ಲಿ ಮಿಂದು ಒದ್ದೆ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವುದು ಹಿಮಾಲಯದ ಬದರಿಯಲ್ಲಿ ಅಸಾಧ್ಯ. ಸ್ನಾನದಿಂದ ನಿರ್ಮಲನಾಗಿ 'ಶುದ್ಧನಾಗಿದ್ದೇನೆ' ಎಂಬ ಭಾವದಿಂದ ಮೈಲಿಗೆ ಮುಟ್ಟದಿರುವುದು ಮಡಿ.

ಒಂದು ವಿಷಯ ನೆನಪಿರಲಿ. ಬರಿಯ ಮಡಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಯಾವ ಪುಣ್ಯವೂ ಪುರುಷಾರ್ಥವೂ ಇಲ್ಲ. **'ಶೌಚಾಸನೇ ತ್ವಂಗಮಾತ್ರಂ ನ ಪೃಥಗ್ಧರ್ಮಸಾಧನಮ್'** ಶ್ರೀಮಧ್ವರು ಹೇಳಿದ ಮಾತಿದು. ಮಡಿಯಿಲ್ಲದೇ ಮಾಡುವ ಜಪ-ಪೂಜೆಗೆ ಫಲವಿಲ್ಲವೆಂಬ ಕಾರಣದಿಂದ ಶೌಚಬೇಕು. ಈ

ಶುಚಿತ್ವ ನಾಲ್ಕು ಬಗೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮಾನಸ ಶುಚಿತ್ವ. ಅದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗಿ ಮೂರು. ಶರೀರ ಶುಚಿತ್ವ ವಸ್ತ್ರ ಶುಚಿತ್ವ ಪರಿಸರ ಶುಚಿತ್ವ. ಶುದ್ಧಸ್ಥಲದಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧಬಟ್ಟೆಯುಟ್ಟು ಶುದ್ಧದೇಹಾಂತಃಕರಣಗಳಿಂದ ಮಾಡುವ ಜಪಾದ್ಯನುಷ್ಠಾನ ಫಲಪ್ರದಾಯಕ.

ಇನ್ನೊಂದು ಮಾತು. ಬಟ್ಟೆಯಿಲ್ಲದವ ಅವಸ್ತ್ರ. ಅವನು ಮೈಲಿಗೆ. ಕೊಳೆಯಾದ ಬಟ್ಟೆಯವ ನಗ್ನ. ಹರಿದ ಬಟ್ಟೆಯವ ನಗ್ನ. ಮೊಣಕಾಲು ಮುಚ್ಚದಷ್ಟೂ ಚಿಕ್ಕ ಬಟ್ಟೆಯುಟ್ಟ ಗೃಹಸ್ಥ ನಗ್ನ. ತುಂಡುಬಟ್ಟೆಯುಟ್ಟವನೂ ನಗ್ನ. ನೀರು ಒಸರುತ್ತಿರುವ ಒದ್ದೆ ಬಟ್ಟೆಯುಟ್ಟವ ನಗ್ನ. ತುಂಡರಿಸಿ ಹೊಲಿದ ಬಟ್ಟೆಯುಟ್ಟವನೂ ನಗ್ನ. ಇವರೆಲ್ಲರೂ ಮೈಲಿಗೆ.

ನಗ್ನೋ ಮಲಿನವಸ್ತ್ರಃ ಸ್ಯಾತ್ ನಗ್ನೋ ಜೀರ್ಣಪಟಃ ಸ್ಮೃತಃ ।
ಅನಾಚ್ಛಾದಿತಜಾನುಶ್ಚ ನಗ್ನಶ್ಚಾರ್ಧಪಟಸ್ತಥಾ ।
ಆರ್ದ್ರವಾಸಾಸ್ತಥಾ ನಗ್ನೋ ನಗ್ನಃ ಸ್ಯೂತಪಟಸ್ತಥಾ ॥ (ಸಂಸ್ಕಾರ ಪದ್ಧತಿ)

ಹಾಗಾಗಿ ಒಗೆದು ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ರೇಶ್ಮೆಯ ಪ್ಯಾಂಟ್‌ಶರ್ಟ್‌ಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿದವನು ಶ್ರೌತಸ್ಮಾರ್ತಕರ್ಮಾನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ಮಡಿಯಾಗಲಾರ. ಅವ ಸ್ಯೂತಪಟ. ವ್ಯಾಸರೆಂದರು. ಕಚ್ಚೆಯಿಲ್ಲದವ, ಉತ್ತರೀಯವಿಲ್ಲದವ, ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದ ನಗ್ನರು ಹಾಗೂ ಬಟ್ಟೆಯಿಲ್ಲದವ, ಇವರು ಶ್ರೌತಸ್ಮಾರ್ತ ಕರ್ಮಾನುಷ್ಠಾನಗಳಿಗೆ ಅನರ್ಹರು.

ವಿಕಚ್ಛೋऽನುತ್ತರೀಯಶ್ಚ ನಗ್ನಶ್ಚಾವಸ್ತ್ರ ಏವ ಚ ।
ಶ್ರೌತಂ ಸ್ಮಾರ್ತಂ ತಥಾ ಕರ್ಮ ನೈವ ಕುರ್ಯಾದ್ವಿಚಕ್ಷಣಃ ॥

ವಸ್ತ್ರಧಾರಣೆ :

ಸ್ನಾನ ಮುಗಿಸಿ ಒದ್ದೆ ಬಟ್ಟೆಯುಟ್ಟು ಬಂದವನು ಅಂಚು ಇರುವ ಒಣಗಿದ್ದ ಅಶುಚಿಯ ಸ್ಪರ್ಶವಿಲ್ಲದ ಶುದ್ಧವಸ್ತ್ರದ್ವಯವನ್ನು 'ಶುಚೀವೋ' ಎಂಬ

ಮಂತ್ರದಿಂದ ಪ್ರೋಕ್ಷಿಸುತ್ತಾನೆ. 'ಅವಧೂತಂ....' ಎಂಬ ಮಂತ್ರ-ದಿಂದ ಝಾಡಿಸುತ್ತಾನೆ. 'ಉಪೇಂದ್ರಮೂರ್ತಯೇ ನಮಃ' ಎನ್ನುತ್ತಾ ಧರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ಸ್ನಾನ ಮುಗಿಸಿ ಬಟ್ಟೆ ಉಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ತನಕದ ಕಾಲಾವಧಿಯಲ್ಲಿ 'ಸಂಚಿಂತಯೇದ್ಭಗವತಃ...' ಎಂಬ ಕಪಿಲೋಕ್ತ ಭಗವದ್ಧ್ಯಾನಶ್ಲೋಕಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಂಪ್ರದಾಯ ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರದ್ದು. ಬಹಳ ಸುಂದರವಾದ ಹನ್ನೆರಡು ಶ್ಲೋಕಗಳು ಇವು. ಭಾಗವತದ ತೃತೀಯ ಸ್ಕಂಧದಲ್ಲಿ ಬಂದವುಗಳು. ನಾರಾಯಣನ ಪಾದದಿಂದ ಶಿರದ ತನಕ ಧ್ಯಾನಿಸಬೇಕಾದ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ವರ್ಣಿಸುವ ಶ್ಲೋಕಗಳು.

ಮಡಿ ಹಾಕಿದ ಶುದ್ಧ ಒಣಬಟ್ಟೆ ಇಲ್ಲದಾದಾಗ ಒದ್ದೆ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನೇ ಸರಿಯಾಗಿ ಹಿಂಡಿ ನೀರು ತೆಗೆದು ಏಳು ಬಾರಿ ಝಾಡಿಸಿ ಉಟ್ಟುಕೊಳ್ಳ ಬಹುದು. ಒದ್ದೆ ಬಟ್ಟೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಹಾನಿಕರ.

ಕಚ್ಚೆ ಧರಿಸುವಾಗ ಷಟ್ಪುಚ್ಛಕಚ್ಚೆ ಶ್ರೇಷ್ಠ. ಷಟ್‌ಪುಚ್ಛ ಕಚ್ಛವೆಂದರೆ ಆರು ಬಾರಿ ವಸ್ತ್ರಭಾಗಗಳನ್ನು ಸಿಕ್ಕಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಒಂಭತ್ತು ಅಥವಾ ಹತ್ತುಮೊಳದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮೊಳದಷ್ಟು ಉಳಿಯುವಂತೆ ಕಟಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ. ಎಡಭಾಗದ ವಸ್ತ್ರ ಒಳಗಿದ್ದು ಬಲಭಾಗಕ್ಕಾಗಿ ಉಳಿದ ವಸ್ತ್ರ ಮೇಲಿರಲಿ. ಎಡಭಾಗದಲ್ಲೂ ಬಲಭಾಗದಲ್ಲೂ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಸಿಕ್ಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇಲ್ಲಿಗೆ ಎರಡು ಕಚ್ಛಗಳಾದವು. (ಅಭ್ಯಾಸಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯೆ ಎರಡೂ ಪುಚ್ಛಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಗಂಟುಹಾಕಿಕೊಂಡು ಉಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು) ಎಡಭಾಗದ ಎರಡು ಮೊಳದ ಭಾಗವನ್ನು ಹಿಂಭಾಗ ಬೆನ್ನಿನ ಭಾಗದ ಮಧ್ಯೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಸೆಳೆದು ಸಿಕ್ಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅಲ್ಲಿ ಉಳಿದ ಅಂಚಿನ ಕುಚ್ಚು ಭಾಗವನ್ನು ನೆರಿ ಹಿಡಿದು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಸಿಲುಕಿಸಿ. ಹೀಗೆ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲೂ ಎರಡು ಕಚ್ಛ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದ ಉದ್ದ ಭಾಗವನ್ನೂ ನೆರಿಗೆ ಹಿಡಿದು ನಾಭಿಯ ಸನಿಹ ಒಳಸೇರಿಸಿ. ಈಗ ಕಾಣಿಸುತ್ತಿರುವ ಮುಂಭಾಗದ ಅಂಚಿನ ಕುಚ್ಚನ್ನು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ನೆರಿ ಹಿಡಿದು

ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲೇ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇಲ್ಲಿಗೆ ಷಟ್ಕುಚ್ಛಕಚ್ಛ-ವಾಯಿತು. ಎರಡನೇ ವಸ್ತ್ರವನ್ನು ಉಪವೀತದಂತೆ ಉತ್ತರೀಯವನ್ನಾಗಿ ಧರಿಸಿ, ಈ ರೀತಿ ವಸ್ತ್ರಧರಿಸಿದವ ಶ್ರೌತ-ಸ್ಮಾರ್ತ ಕರ್ಮಾನುಷ್ಠಾನದಲ್ಲಿ ಅರ್ಹ.

★ ಯಂತ್ರದಿಂದ ಹೊರಬಂದ ಹೊಸಬಟ್ಟೆ ಪ್ರೋಕ್ಷಣೆ ಮಾತ್ರದಿಂದ ಮಡಿ. **'ಯಂತ್ರನಿರ್ಮುಕ್ತನೂತನ ವಾಸಸಾಂ ಪ್ರೋಕ್ಷಣಾತ್ ಶುದ್ಧಿಃ'**

★ ವಿಪ್ರನಿಗೆ ಬಿಳಿಯ ವಸ್ತ್ರ ತಪ್ಪಿದರೆ ಪೀತವಸ್ತ್ರಶ್ರೇಷ್ಠ ಕ್ಷತ್ರಿಯನಿಗೆ ಕೆಂಪು. ವೈಶ್ಯನಿಗೆ ಹಳದಿ, ಶೂದ್ರನಿಗೆ ನೀಲಿ ಅಥವಾ ಕಪ್ಪು.

★ ಉಟ್ಟು ಬಿಚ್ಚಿದ ಮೇಲೆ ಹತ್ತಿಬಟ್ಟೆ ಅಶುಚಿ. ಮತ್ತೆ ಒದ್ದೆಮಾಡಿ ಒಣಗಿಸಬೇಕು. ರೇಶ್ಮೆವಸ್ತ್ರ ಬಿಚ್ಚಿ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಉಡುವುದಕ್ಕೂ ಬರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನುಟ್ಟು ಊಟ ಮಾಡಿದಾಗ ಅದು ಅಶುಚಿ. ಉಣ್ಣೆವಸ್ತ್ರ (ಧಾವಳಿ) ನಿತ್ಯಶುದ್ಧ. ಅದು ಗಾಳಿಯಿಂದಲೇ ಶುದ್ಧವಾಗುವಂಥದು. ಒಮ್ಮೆ ಝಾಡಿಸಿದರೆ ಸಾಕು.

ಕಾರ್ಪಾಸಂ ಕಟನಿರ್ಮುಕ್ತಂ ಕೌಶೇಯಂ ಭೋಜನಾವಧಿ ।
ಊರ್ಣವಸ್ತ್ರಂ ಸದಾ ಶುದ್ಧಮ್ ಊರ್ಣಾ ವಾತೇನ ಶುದ್ಧ್ಯತಿ ॥

★ ಶವ ಚಾಂಡಾಲಾದಿಸ್ಪರ್ಶ, ಮಲಮೂತ್ರ ಅನ್ನಾದಿ ಸ್ಪರ್ಶದಿಂದ ಉಣ್ಣೆಯ ಬಟ್ಟೆಯೂ ಶುದ್ಧವಾಗದು.

ರೇತಃ ಸ್ಪರ್ಶಾದ್ರಜಃ ಸ್ಪರ್ಶಾತ್ ಸ್ಪರ್ಶಾನ್ಮೂತ್ರ ಪುರೀಷಯೋಃ ।
ಶವಚಾಂಡಾಲ ಸಂಸ್ಪರ್ಶಾತ್ ಊರ್ಣಾ ವಾತಾನ್ನ ಶುದ್ಧ್ಯತಿ ॥

★ ಬಟ್ಟೆಯುಟ್ಟ ಮೇಲೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಆಚಮನ ಮಾಡತಕ್ಕದ್ದು **'ವಸಿತ್ವಾ ವಾಸ ಆಚಮ್ಯ'** (ಸದಾಚಾರಸ್ಮೃತಿ)

ನೂತನವಸ್ತ್ರಧಾರಣೆ

ಹೊಸವಸ್ತ್ರವನ್ನು ಧರಿಸುವುದಕ್ಕೂ ಆರ್ಷವಿಧಿಯಿದೆ. ನೂತನವಸ್ತ್ರವನ್ನು ದೇವರ ಮುಂದೆ ಮಂಗಳದ್ರವ್ಯದೊಂದಿಗಿಟ್ಟು ನಮಿಸುತ್ತಾ ದೇವರಿಗೆ

ಸಮರ್ಪಿಸಬೇಕು. ಆ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಉಪೇಂದ್ರಮೂರ್ತಿಯ ಸ್ಮರಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಧರಿಸಿ ಪುಂಡರೀಕಾಕ್ಷನನ್ನು ಚಿಂತಿಸಿ ಮತ್ತೆ ದೇವರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಹಿರಿಯರಿಗೆ ನಮಿಸಬೇಕು. ವಿವಾಹಿತ ಸ್ತ್ರೀಯರು ನೂತನವಸ್ತ್ರವನ್ನು ಧರಿಸುವಾಗ ದೇವರ ಮುಂದಿಟ್ಟ ವಸ್ತ್ರವನ್ನು ಪತಿಯ ಕೈಯಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ನಮಿಸಿ ಉಟ್ಟು ನಮಿಸುವುದು ಸ್ತ್ರೀಧರ್ಮ.

ಬುಧವಾರ, ಗುರುವಾರ, ಶುಕ್ರವಾರಗಳಲ್ಲಿ ನೂತನವಸ್ತ್ರಧಾರಣೆ ಉಚಿತ. ನಿರ್ಣಯಸಿಂಧುವಿನಲ್ಲಿ ನವಾಂಬರಧಾರಣೆಗೆ ವಾರಫಲ–

ಜೀರ್ಣಂ ರವೌ ಸತತಮಂಬುಭಿರಾರ್ದ್ರಮಿಂದೌ
ಭೌಮೇ ಶುಚೇ ಬುಧದಿನೇ ತು ಭವೇದ್ಧನಾಯ ।
ಜ್ಞಾನಾಯ ಮಂತ್ರಿಣಿ ಭೃಗೌ ಪ್ರಿಯಸಂಗಮಾಯ
ಮಂದೇ ಮಲಾಯ ಚ ನವಾಂಬರಧಾರಣಂ ಸ್ಯಾತ್ ॥

ರವಿವಾರದಂದು ಧರಿಸಿದ ನವವಸ್ತ್ರ ಅತಿಶೀಘ್ರ ಹರಿದು ಜೀರ್ಣ-ವಾಗುವುದು. ಸೋಮವಾರದಂದು ಧರಿಸಿದಲ್ಲಿ ಎಂದೆಂದೂ ಒದ್ದೆಯಾಗಿರು-ವುದು. ಮಂಗಳನ ದಿನದಲ್ಲಿ ಶೋಕಪ್ರದ. ಬುಧವಾರದಂದು ಧನಸಂಪಾದಕ. ಗುರುವಾರದ ನವವಸ್ತ್ರಧಾರಣೆ ಜ್ಞಾನವರ್ಧಕ. ಶುಕ್ರವಾರದಂದು ಪ್ರಿಯ-ಸಂಗಮಪ್ರದ. ಶನಿವಾರದಂದು ಉಟ್ಟ ನವವಸ್ತ್ರಕ್ಕೆ ನಿರ್ಮಲತೆಯಿಲ್ಲ.

ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಮುಹೂರ್ತ ಮಾರ್ತಂಡಕಾರನು ಹೀಗೆಂದ–

'ಧಾರ್ಯಂ ವಸ್ತ್ವದಿತೀನಪಂಚಗುರುಭಾಶ್ವಂತ್ಯಧ್ರುವೈರ್ಜ್ಞತ್ರಯೇ ।

ಧನಿಷ್ಠಾ (ವಸು) ಪುನರ್ವಸು (ಅದಿತಿ) ಹಸ್ತ, ಚಿತ್ತಾ, ಸ್ವಾತಿ, ವಿಶಾಖಾ, ಅನುರಾಧಾ (ಇನಪಂಚ) ಪುಷ್ಯ (ಗುರುಭ) ಅಶ್ವಿನೀ, ರೇವತಿ (ಅಂತ್ಯ) ರೋಹಿಣೀ, ಉತ್ತರಾಷಾಢಾ, ಉತ್ತರಾಭಾದ್ರಾ(ಧ್ರುವ) ಎಂಬ ಈ ಹದಿನಾಲ್ಕು ನಕ್ಷತ್ರಗಳುಳ್ಳ ಬುಧ-ಗುರು-ಶುಕ್ರವಾರಗಳಂದು (ಜ್ಞತ್ರಯೇ) ನವವಸ್ತ್ರವನ್ನು ಧರಿಸಬೇಕು.

ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೂ ಇದೇ ನಿಯಮ. ಆದರೆ ಆಕೆಗೆ ನಿತ್ಯಧಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಶ್ವೇತ, ಪೀತ ಎಂಬ ವರ್ಣನಿಯಮವಿಲ್ಲ. ಆಯಾ ವಾರದಲ್ಲಿ ಆ ಗ್ರಹದ ವರ್ಣದ ವಸ್ತ್ರ-ಆಭರಣಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದು ಪ್ರಶಸ್ತ. ಭಾನುವಾರದಂದು ಕೆಂಪು, ಸೋಮನದಿನ ಮೊಸರು ಬಿಳುಪು (ಕ್ರೀಮ್‌ಕಲರ್) ಕುಜವಾಸರದಂದು ನಸುಗೆಂಪು. ಬುಧನ ದಿನ ಹಸಿರು. ಗುರುವಾರ ಹಳದಿ. ಶುಕ್ರವಾರದಂದು ಬಿಳಿ. ಶನಿವಾರದಂದು ಕಪ್ಪು ಅಥವಾ ನೀಲಿ ವಸ್ತ್ರಧಾರಣೆಯು ನಾರಿಯರಿಗೆ ಉಚಿತವೆಂದಿದೆ ಮೂಹೂರ್ತ ಮಾರ್ತಂಡ.

ಊರ್ಧ್ವಪುಂಡ್ರಧಾರಣೆ

ಸ್ನಾನವಾದ ಮೇಲೆ ಪುಂಡ್ರಧಾರಣೆ ಶಿಷ್ಟಸಂಪ್ರದಾಯ. ಪುಂಡ್ರವೆಂಬ ಶಬ್ದಕ್ಕೆ ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬು ಎಂದರ್ಥ. ಕಬ್ಬಿನಂತಿರುವುದರಿಂದ ಗೋಪೀ ಚಂದನಾದಿಗಳಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಧರಿಸುವ ನಾಮಕ್ಕೂ ಪುಂಡ್ರವೆಂದು ಹೆಸರು. ಕೆಳಗಿನಿಂದ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ಸೆಳೆಯುವ ನಾಮವನ್ನು ಊರ್ಧ್ವಪುಂಡ್ರ ವೆನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಧ್ಯಾತ್ಮಸಾಧಕನ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕೂ ಊರ್ಧ್ವಪುಂಡ್ರಧಾರಣೆಗೂ ಒಂದು ನಿಕಟಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸನಿರತನು ಸುಷುಮ್ನಾನಾಡಿಯ ಮೂಲಕ ಒಳಗಿನಿಂದ ಒಂದೊಂದೇ ಚಕ್ರವನ್ನು ಭೇದಿಸಿ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯ ಜಾಗೃತಕೇಂದ್ರಗಳಾದ ಮೂಲಾಧಾರ-ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ-ಮಣಿಪೂರ (ನಾಭಿ) ಅನಾಹತ (ಹೃದಯ) ವಿಶುದ್ಧ (ಕಂಠ) ಆಜ್ಞಾ (ಭ್ರೂಮಧ್ಯ) ಚಕ್ರಗಳಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರ (ನೆತ್ತಿ)ಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳಿಸಬೇಕು. ಅತ್ತಿತ್ತ ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಅದು ಪ್ರಸರಣಗೊಳ್ಳುವ ಸ್ಥಿತಿಬಂದಾಗ ಬ್ರಹ್ಮನಾಡಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಕಳಿಸಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೂ ಪ್ರಾಚೀನರು ಊರ್ಧ್ವಪುಂಡ್ರದ ವಿಧಾನವನ್ನು ಮಾಡಿದರು. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುವ ಹನ್ನೆರಡು ನಾಮಗಳೂ ಬ್ರಹ್ಮನಾಡೀ (ಸುಷುಮ್ನಾ) ಮಾರ್ಗದ ಕಡೆಗೇ ಎಳೆಯಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನೇ ವಿಷ್ಣುತೀರ್ಥರು ಊರ್ಧ್ವ ಪುಂಡ್ರದ ಬಗೆಗೆ ಹೇಳುವಾಗ 'ಬ್ರಹ್ಮನಾಡೀಕ್ರಮೇಣ ತು' ಎಂದು ಸೂಚಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಊರ್ಧ್ವಪುಂಡ್ರ ಧರಿಸಿದಾಗಲೇ ಶ್ರೌತಸ್ಮಾರ್ತಕರ್ಮಾನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ಅಧಿಕಾರ. ತಿರ್ಯಕ್‌ಪುಂಡ್ರವು ಮತಚಿಹ್ನೆ. ಊರ್ಧ್ವಪುಂಡ್ರವು ವೈದಿಕಚಿಹ್ನೆ. ಕೇವಲ ವೈಷ್ಣವಚಿಹ್ನೆಯಲ್ಲ.

ಯಜ್ಞೋ ದಾನಂ ತಪೋ ಹೋಮಃ ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯಃ ಪಿತೃತರ್ಪಣಮ್ ।
ವ್ಯರ್ಥಂ ಭವತಿ ತತ್ಸರ್ವಂ ಊರ್ಧ್ವಪುಂಡ್ರಂ ವಿನಾ ಕೃತಮ್ ॥

'ಯಾಗ, ದಾನ, ತಪಸ್ಸು, ಜೌಪಾಸನ, ವೇದಾಧ್ಯಯನ, ಪಿತೃಕಾರ್ಯ ಇಂತಹ ಸತ್ಕರ್ಮಗಳೆಲ್ಲವೂ ಊರ್ಧ್ವಪುಂಡ್ರದ ಧಾರಣೆಯಿಲ್ಲದೇ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಲ್ಲಿ ವ್ಯರ್ಥ.' ಎಂಬ ವ್ಯಾಸವಚನವನ್ನು ಶ್ರೀಮಧ್ವರು ಕೃಷ್ಣಾಮೃತ ಮಹಾರ್ಣವದಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆಪಸ್ತಂಬರೂ ಈ ಮಾತನ್ನು ಉದ್ಧರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಊರ್ಧ್ವಪುಂಡ್ರ ಬ್ರಾಹ್ಮಣನಿಗೆ ಪುರುಷನಿಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೂ, ಅಷ್ಟೇ ಏಕೆ? ಚಂಡಾಲನೂ ಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಸರಳ ಸುಂದರ ಊರ್ಧ್ವಪುಂಡ್ರ ಧರಿಸಿದರೆ ಶುದ್ಧಾತ್ಮನಾಗುತ್ತಾನೆ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ ಮಧ್ವರು.

'ಶ್ರೌತಸ್ಮಾರ್ತಕರ್ಮಾನುಷ್ಠಾನದ ಅಧಿಕಾರಸಿದ್ಧಿಗಾಗಿ ಧರಿಸುವ ಊರ್ಧ್ವಪುಂಡ್ರ ಹನ್ನೆರಡು. ಹಣೆಯಲ್ಲಿ 'ಕೇಶವಾಯ ನಮಃ' ಎನ್ನುತ್ತಾ ಭ್ರೂಮಧ್ಯದ ಆಜ್ಞಾಚಕ್ರದಿಂದ ನೆತ್ತಿಯ ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರದ ತನಕ ಬ್ರಹ್ಮನಾಡೀ ಕ್ರಮದಿಂದ ಪುಂಡ್ರವನ್ನು ಎಳೆಯಬೇಕು. ಈ ನಾಮ ಮಧ್ಯೆ ಟೊಳ್ಳಾಗಿ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸೇರಬೇಕು. ನಾರಾಯಣನ ಸ್ಮರಣೆಗಳೊಡನೆ ನಾಭಿಯಿಂದ ಹೃದಯದ ತನಕ ದೀಪಾಕಾರದಲ್ಲಿ, ಮಾಧವನ ಚಿಂತನೆಯೊಡನೆ ಹೃದಯ ದಲ್ಲಿ ಅಶ್ವತ್ಥದಲಾಕಾರ. 'ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮಃ' ಎನ್ನುತ್ತಾ ಕಂಠಮಧ್ಯದ ವಿಶುದ್ಧಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ದೀಪಾಕಾರದಲ್ಲಿ. ವಿಷ್ಣುಸ್ಮೃತಿಯೊಂದಿಗೆ ಉದರಬಲ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬಿದಿರಿನ ಎಲೆಯಾಕಾರ ಬ್ರಹ್ಮನಾಡಿಯೆಡೆ ಬಾಗಿರುವಂತೆ. ಬಲ ಬಾಹುವಿನಲ್ಲಿ ಬಿದಿರಿನ ಎಲೆಯಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಮಧುಸೂದನನ ಚಿಂತನೆ ಯೊಂದಿಗೆ. ಕಂಠಬಲಭಾಗದಲ್ಲಿ ತ್ರಿವಿಕ್ರಮಸ್ಮೃತಿಯೊಡನೆ ಅದೇ ಆಕಾರ. ಉದರದ ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿ ವಾಮನ ಚಿಂತನೆಯೊಡನೆ ವೇಣುದಲಾಕಾರ.

ವಾಮಬಾಹು ಮೂಲದಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಧರ ಚಿಂತನೆ. ಕಂಠವಾಮದಲ್ಲಿ ಹೃಷೀಕೇಶ. ಬೆನ್ನಿನಲ್ಲಿ ಪದ್ಮನಾಭ ಚಿಂತನೆಯೊಡನೆ ಊರ್ಧ್ವಪುಂಡ್ರ. ಈ ಹನ್ನೆರಡು ನಾಮಧರಿಸಿ ಕೈತೊಳೆದು 'ವಾಸುದೇವಾಯನಮಃ' ಎಂದು ನೆತ್ತಿಗೆ ಒತ್ತಿಕೊಳ್ಳುವುದು. **'ತತ್‌ಪ್ರಕ್ಷಾಲಿತತೋಯೇನ ವಾಸುದೇವೇತಿ ಮೂರ್ಧನಿ.'**

'ನಾಮ ಹಚ್ಚುವುದಕ್ಕೆ ಬಲಕೈಯ ತೋರುಬೆರಳು ಶ್ರೇಷ್ಠ ಅಂಗುಷ್ಠದಿಂದ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಪುಷ್ಟಿ ಮಧ್ಯಬೆರಳಿನಿಂದ ಆಯುಷ್ಯ. ಅನಾಮಿಕೆಯಿಂದ ಅನ್ನ. ತೋರುಬೆರಳಿನಿಂದ ಮುಕ್ತಿ.

ಅಂಗುಷ್ಠಃ ಪುಷ್ಟಿದಃ ಪ್ರೋಕ್ತಃ ಮಧ್ಯಮಾಯುಷ್ಕರೀ ಭವೇತ್ ।
ಅನಾಮಿಕಾನ್ನದಾ ನಿತ್ಯಂ ಮುಕ್ತಿದಾ ಚ ಪ್ರದೇಶಿನೀ ॥

ಊರ್ಧ್ವಪುಂಡ್ರಧಾರಣೆ ನಾಲ್ಕುಬಾರಿ ನಾಲ್ಕರಿಂದ. ಸ್ನಾನಕಾಲದಲ್ಲಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿದ್ದು ಸ್ನಾನಾಂಗ ಅರ್ಘ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ನೀಡಲು ಅಧಿಕಾರಕ್ಕಾಗಿ ನೀರಿನಿಂದಲೇ ದ್ವಾದಶಪುಂಡ್ರ. ಸ್ನಾನವಾದ ಮೇಲೆ ಗೋಪೀಚಂದನವೆಂಬ ದ್ವಾರಕೆಯ ಮಣ್ಣಿನಿಂದ ಹನ್ನೆರಡು ನಾಮ. ಔಪಾಸನವೆಂಬ ನಿತ್ಯಹೋಮ ವನ್ನು ಮುಗಿಸಿ ಭಸ್ಮದಿಂದ ಆರುಕಡೆ ಊರ್ಧ್ವಪುಂಡ್ರ. ಹಣೆ, ಕಂಠ, ನಾಭಿ, ಬಲಬಾಹು, ಎಡಬಾಹು ಹಾಗೂ ಶಿರಸ್ಸುಗಳಲ್ಲಿ. ದೇವಪೂಜೆಯಾದ ಮೇಲೆ ಶ್ರೀಗಂಧದಿಂದ ದ್ವಾದಶಪುಂಡ್ರ.

ಮೃತ್ತಿಕಾ ಚಂದನಂ ಚೈವ ಭಸ್ಮ ತೋಯಂ ಚತುರ್ಥಕಮ್ ।
ಏಭಿರ್ದ್ರವ್ಯೈಃ ಯಥಾಕಾಲಂ ಊರ್ಧ್ವಪುಂಡ್ರಂ ಭವೇತ್ಸದಾ ॥

ಶ್ರಾದ್ಧಾದಿ ಪಿತೃಕಾರ್ಯದಲ್ಲೂ ಊರ್ಧ್ವಪುಂಡ್ರಧಾರಣೆ ನಿತ್ಯ. 'ಲಲಾಟದಲ್ಲಿ ತಿಲಕ ಕಂಡು ಪಿತೃಗಳು ನಿರಾಶರಾಗಿ ಸಾಗಿದರು. **ಲಲಾಟೇ ತಿಲಕಂ ದೃಷ್ಟ್ವಾ ನಿರಾಶಾ ಪಿತರೋ ಗತಾಃ'** ಎಂಬ ಮಾತು ಕುಂಕುಮ, ಅಕ್ಷತೆ ಮುಂತಾದ ಮಾಂಗಲಿಕತಿಲಕವನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸುತ್ತಿದೆ. ಹೊರತು ಊರ್ಧ್ವಪುಂಡ್ರವನ್ನಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೇ ಊರ್ಧ್ವಪುಂಡ್ರವು ತಿಲಕವಲ್ಲ. ತಿಲದ ಆಕಾರವುಳ್ಳದ್ದು ತಿಲಕ.

ವೈಷ್ಣವಚಿಹ್ನೆಗಳು

ವೈಷ್ಣವನು ದ್ವಾದಶಪುಂಡ್ರಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಪಂಚಮುದ್ರೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಪಂಚಮುದ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಆಯುಧಮುದ್ರೆಗಳು. ಒಂದು ನಾಮಮುದ್ರೆ. ಶಂಖ-ಚಕ್ರ-ಗದಾ-ಪದ್ಮಗಳು ಭಗವಂತನ ಕರದಲ್ಲಿ ಶೋಭಿಸುವ ನಾಲ್ಕು ಆಯುಧಗಳು. ಈ ನಾಲ್ಕು ಚಿಹ್ನೆಗಳೇ ಆಯುಧ ಮುದ್ರೆಗಳು. ಕೊನೆಯದು ನಾರಾಯಣ ನಾಮದ ಅಕ್ಷರಗಳುಳ್ಳ ಚಿಹ್ನೆ ನಾರಾಯಣಮುದ್ರೆ. ಊರ್ಧ್ವಪುಂಡ್ರಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿದ ಶರೀರದ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಐದು ಮುದ್ರೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಧರಿಸುವುದು ವಿಷ್ಣು ಪ್ರೀತಿಕರ. ಈ ಐದರಲ್ಲೂ ಶಂಖಚಕ್ರಗಳಿಗೇ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಾಶಸ್ತ್ಯ ಐದು ಮುದ್ರೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸದಿದ್ದರೂ ಶಂಖ-ಚಕ್ರಗಳನ್ನಂತೂ ಅವಶ್ಯ ಧರಿಸಿ. ವರ್ಷಕ್ಕೊಂದು ಬಾರಿ ಶಂಖಚಕ್ರಗಳ ತಪ್ತಮುದ್ರೆಯನ್ನು ಗುರುಹಸ್ತದಿಂದ ಧರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಪುಂಡ್ರ, ಮುದ್ರೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿದ ನಂತರ ತುಲಸೀ ಮಣಿಹಾರವನ್ನು ಕಂಠದಲ್ಲಿ ಧರಿಸುವವ ವೈಷ್ಣವನೆನಿಸುತ್ತಾನೆ. ತುಲಸೀವನಮಾಲೆ ಧರಿಸುವಾಗ ಒಂದು ಶ್ಲೋಕ -

ತುಲಸೀಕಾಷ್ಠ ಸಂಭೂತೇ ಮಾಲೇ ಕೃಷ್ಣಜನಪ್ರಿಯೇ ।
ಬಿಭರ್ಮಿ ತ್ವಾಮಹಂ ಕಂಠೇ ಕುರು ಮಾಂ ಕೃಷ್ಣವಲ್ಲಭಮ್ ॥

'ಕೃಷ್ಣಭಕ್ತರಿಗೆ ಪ್ರಿಯಳಾದ ತುಳಸೀಕಾಷ್ಠ ಸಂಭೂತಳಾದ ಓ ಮಾಲೆಯೇ, ನಿನ್ನನ್ನು ನಾನು ಧರಿಸುವೆ. ನನ್ನನ್ನು ಕೃಷ್ಣನಿಗೆ ಪ್ರಿಯನನ್ನಾಗಿಸು.'

ಕಮಲಾಕ್ಷಮಾಲೆಯನ್ನು ಧರಿಸುವುದಾದರೆ ಈ ಶ್ಲೋಕ-

ಅಕ್ಷಮಾಲೇ ನಮಸ್ತುಭ್ಯಂ ಪದ್ಮಾಸನಧೃತೇ ಸದಾ ।
ಪದ್ಮಾವತಿ ಪ್ರಸಾದಂ ತು ಕುರು ಧಾರಣತೋ ಮಯಿ ॥

ತುಲಸೀಮಾಲೆ ವಿಷ್ಣುವಿನ ಮೂಲಕ ಲಕ್ಷ್ಮೀದೇವಿಗೆ ಪ್ರಿಯವಾದುದು. ಕಮಲಾಕ್ಷಮಾಲೆಯು ಲಕ್ಷ್ಮೀದೇವಿಯ ಮೂಲಕ ನಾರಾಯಣನಿಗೆ ಪ್ರಿಯ

ವಾದುದು. ಎರಡೂ ಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣರಿಗೆ ಪ್ರಿಯ. ತುಳಸೀವನ ಮಾಲೆ ಧರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕಮಲಾಕ್ಷಮಾಲೆ ಧರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಈ ವೈಷ್ಣವಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿದವ ಭುವನವನ್ನು ಪವಿತ್ರಗೊಳಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆತನ ದರ್ಶನ ದೃಷ್ಟಿದೋಷಹರ. ಆತನಲ್ಲಿ ಸಂಭಾಷಣ ವಾಗ್ದೋಷಹಾರಿ.

ಯೇ ಕಂಠಲಗ್ನತುಲಸೀ ನಲಿನಾಕ್ಷಮಾಲಾಃ
ಯೇ ಬಾಹುಮೂಲಪರಿಚಿಹ್ನಿತಶಂಖಚಕ್ರಾಃ ।
ಯೇ ವಾ ಲಲಾಟಫಲಕೇ ಲಸದೂರ್ಧ್ವಪುಂಡ್ರಾಃ
ತೇ ವೈಷ್ಣವಾ ಭುವನಮಾಶು ಪವಿತ್ರಯಂತಿ ॥

ಕೊರಳಲ್ಲಿ ತುಲಸೀಮಣಿಮಾಲೆ ಕಮಲಾಕ್ಷಮಾಲೆಗಳು, ಬಾಹುಮೂಲ ದಲ್ಲಿ ಶಂಖಚಕ್ರಗಳ ಚಿಹ್ನೆಗಳು, ಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಎತ್ತಿಕಾಣುವ ಊರ್ಧ್ವಪುಂಡ್ರ, ಇಂತಹವರು ಭುವನಪಾವನ ವೈಷ್ಣವರು.

ಹೊಸದಾದ ತುಲಸೀಮಣಿಸರ ಅಥವಾ ಮುದ್ರೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸು ವಾಗ ಪಂಚಗವ್ಯದಿಂದ ಪ್ರೋಕ್ಷಿಸಿ, ಸರಿಯಾಗಿ ತೊಳೆದು (ಸುದರ್ಶನಾಸ್ತ್ರ ಹೋಮದಿಂದ ತಪ್ತಗೊಳಿಸಿ) 108 ಬಾರಿ ನಾರಾಯಣ ಮೂಲಮಂತ್ರದಿಂದ ಅಭಿಮಂತ್ರಿಸಿ ಆ ಸರವನ್ನು ದೇವರಿಗೆ ಹಾಕಿ ನಂತರ 'ತುಲಸೀಕಾಷ್ಠಸಂಭೂತೇ' ಎಂಬ ಮಂತ್ರದಿಂದ ಧರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

'ಇದರೊಂದಿಗೆ ಇನ್ನೊಂದು ವೈಷ್ಣವಚಿಹ್ನೆ-ಅಂಗಾರ. ಭಗವಂತನ ಪೂಜೆಯ ವೇಳೆಗೆ ಧೂಪಾರತಿಯಲ್ಲಿನ ಅಂಗಾರ ಅಥವಾ ವೈಶ್ವದೇವಾದಿ ಗಳಲ್ಲಿ ವಿಷ್ಣ್ವಾಹುತಿಯಿತ್ತ ಹೋಮದ ಅಂಗಾರವನ್ನು ತೀಡಿ ಹಣೆಯಲ್ಲಿನ ಊರ್ಧ್ವಪುಂಡ್ರದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಧರಿಸುವುದು.

ವಿಷ್ಣುದೇವಸ್ಯ ಧೂಪಸ್ಯ ಹೋಮಾಂಗಾರಕಮೇವ ಚ ।
ಊರ್ಧ್ವಪುಂಡ್ರಾಂತರೇ ಕೃತ್ವಾ ಊರ್ಧ್ವಂ ವಿಷ್ಣುಪದಂ ವ್ರಜೇತ್ ॥

(ಕೃಷ್ಣಾಚಾರ್ಯ ಸ್ಮೃತಿಃ)

'ವಿಷ್ಣೋರಂಗಾರಶೇಷೇಣ ಸ್ವಾಂಗಾನಿ ಪರಿಮಾರ್ಜಯೇತ್' ಎಂಬ ಮಾತನ್ನು ಶರೀರದ ಉಳಿದ ಪುಂಡ್ರಗಳ ಮಧ್ಯೆಯೂ ಅಂಗಾರವನ್ನು ಧರಿಸಬೇಕೆಂದು ಅರ್ಥೈಸುತ್ತಾರೆ. ಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಧರಿಸಿದರೆ ಸಾಕು. ಉಳಿದೆಡೆ ಧರಿಸಬಾರದೆಂದಿಲ್ಲ.

ಈ ಅಂಗಾರದ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ತಿಲಕವನ್ನಿಡುವುದು ಮಾಧ್ವಚಿಹ್ನೆ. ಈ ತಿಲಕವನ್ನು ಅಕ್ಷತೆಯೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಮಧ್ವಾಚಾರ್ಯರ ಪರಂಪರೆಯಲ್ಲಿ ಅನೂಚಾನವಾಗಿ ಅಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಧರಿಸುವಿಕೆ ಸಂಪ್ರದಾಯಪ್ರಾಪ್ತವಾಗಿದೆ.

ಹೀಗೆ ಗೋಪೀಚಂದನದ ಊರ್ಧ್ವಪುಂಡ್ರ ವೈದಿಕಚಿಹ್ನೆ. ಚಕ್ರಶಂಖಾದಿ ಮುದ್ರೆ, ತುಲಸೀಮಣಿಸರಗಳು ವೈಷ್ಣವಚಿಹ್ನೆ. ಅಂಗಾರ ಅಕ್ಷತೆಗಳು ಮಾಧ್ವ ಚಿಹ್ನೆ.

ಸಂಧ್ಯಾವಂದನ

ಈ ಮಾನವಜನ್ಮ ಪರದೇವತೆಯ ಪರಮಾನುಗ್ರಹ. ಮಾನವನಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ಹರಿನಾಮಸ್ಮರಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಧರ್ಮ-ಮೋಕ್ಷಗಳ ಬಗೆಗಿನ ಎಚ್ಚರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಬೇಕು. ಅದರಲ್ಲೂ ದ್ವಿಜನಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿದುದಕ್ಕಾಗಿ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯನ್ನೂ ನಡೆಸಬೇಕು. ಅದರಲ್ಲೂ ವೈಷ್ಣವನಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿದುದಕ್ಕಾಗಿ ನಾರಾಯಣಾಷ್ಟಾಕ್ಷರವನ್ನೂ ಜಪಿಸಬೇಕು. ಅದರಲ್ಲೂ ಶಿವಾದಿದೇವತೆಗಳನ್ನು ದೇವದೇವನ ಭಕ್ತರನ್ನಾಗಿ ಅನುಸಂಧಾನ ಮಾಡುವ ಸರ್ವಸಮನ್ವಯದ ಮಾಧ್ವಮತದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದುದಕ್ಕಾಗಿ ನಾರಾಯಣ ಮಂತ್ರದೊಂದಿಗೆ ಶಿವಪಂಚಾಕ್ಷರವನ್ನೂ ಜಪಿಸಬೇಕು.

ಹೀಗೆ ಮಾಧ್ವನಾಗಿ ಶಿವಮಂತ್ರಕೃಷ್ಣಮಂತ್ರಗಳು. ವೈಷ್ಣವನಾಗಿ ವಿಷ್ಣು-ಮಂತ್ರ, ಬ್ರಾಹ್ಮಣನಾಗಿ ಗಾಯತ್ರೀ, ಮಾನವನಾಗಿ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ನಡತೆ ಇವು ಒಬ್ಬ ವಿಪ್ರನಾಗರಿಕನ ಜೀವನ ಪದ್ಧತಿ.

ದಿನದಲ್ಲಿ ಹಗಲು-ರಾತ್ರಿಗಳ ಸಂಧಿ ಎರಡು. ಒಂದು ಪ್ರಾತಃ ಇನ್ನೊಂದು ಸಾಯಮ್. ಪೂರ್ವಾಹ್ಣ-ಅಪರಾಹ್ಣಗಳ ಸಂಧಿ ಮತ್ತೊಂದು. ಅದು

ಮಧ್ಯಾಹ್ನ. ಹೀಗೆ ಹಗಲಿನಲ್ಲಿಯೇ ಒದಗುವ ಮೂರು ಸಂಧಿಗಳು ಪ್ರಾತಃ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ-ಸಾಯಂಕಾಲಗಳು. ಈ ಮೂರು ಸಂಧಿಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಲೋಕದ ಸೃಷ್ಟಿ-ಸ್ಥಿತಿ-ಲಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಭಗವಂತನ ಸ್ತ್ರೀರೂಪಕ್ಕೆ 'ಸಂಧ್ಯಾ' ಎಂದು ಹೆಸರು. 'ಸಂಧೌ ಭವಾ ಸಂಧ್ಯಾ.' ಈ ರೂಪಗಳನ್ನು ಗಾಯತ್ರೀ-ಸಾವಿತ್ರೀ-ಸರಸ್ವತೀ ಎಂದು ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ.

ಗಾಯತ್ರೀ ನಾಮ ಪೂರ್ವೀ ಸ್ಯಾತ್ ಸಾವಿತ್ರೀ ಮಧ್ಯಮಾ ದಿನೇ ।
ಸರಸ್ವತೀ ಚ ಸಾಯಹ್ನೇ ಸೈವ ಸಂಧ್ಯಾ ತ್ರಿಷು ಸ್ಮೃತಾ ॥ (ಆಹ್ನಿಕಕೌಸ್ತುಭ)

ಈ ಸಂಧ್ಯೆಯನ್ನು ವಂದಿಸುವ ವಿಧಿಯೇ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ. ಭಗವಂತನಿತ್ತ ಸೌಕರ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ನೀಡುವ ಕಂದಾಯ ಈ ಸಂಧ್ಯಾನುಷ್ಠಾನ. ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನಿಂದ ಲೋಕಕ್ಷೇಮವುಂಟಾಗಿ ಸವಿತೃನಾರಾಯಣನಿಂದ ಸಮಸ್ತ-ಜನತೆಯ ಬುದ್ಧಿ ಧರ್ಮಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರೇರಿತವಾಗಲಿ ಎಂಬ ಲೋಕಕಲ್ಯಾಣದ ಚಿಂತನೆ ಸಂಧ್ಯೋಪಾಸನೆ.

ನಾವೊಂದು ಸುದೀರ್ಘಯಾತ್ರೆ ಹೊರಟಿದ್ದೇವೆ. ನಡೆದು ಬಳಲಿದ್ದೇವೆ. ಹಸಿದು ಬೆಂಡಾಗಿದ್ದೇವೆ. ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಓರ್ವ ಸಿರಿವಂತ ಅನ್ನಛತ್ರವನ್ನಿಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ. ಒಳ ಹೋಗಿದ್ದೇವೆ. ಅದೆಂಥಾ ಉಪಚಾರ! ಸುಗ್ರಾಸಭೋಜನ! ಎರಡು ದಿನ ಅಲ್ಲಿ ಉಳಿದು ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಂಡು ಬುತ್ತಿಯನ್ನೂ ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಮುಂದೆ ಪಯಣಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಆ ಛತ್ರದ ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕನ ಬಗ್ಗೆ ಯಾರು? ಎಂತು ? ಎಂದು ವಿಚಾರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅವನ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತೇವೆ. ಅಲ್ಲೇ ಇರುವನೆಂದು ತಿಳಿದು ಅವನನ್ನೊಮ್ಮೆ ಭೇಟಿಯಾಗಿ ಅವನ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮನಸಾರೆ ಹೊಗಳಿ ಕೃತಜ್ಞತೆಯನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಈ ಜಗವೇ ಅನ್ನಛತ್ರ. ಜಗದೀಶ ಶ್ರೀಹರಿಯೇ ಛತ್ರದೊಡೆಯ. ಭಗವಂತನಿಂದ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಪಡೆದು ಅವನನ್ನು ಹೊಗಳದೇ ಕೃತಜ್ಞತೆಯನ್ನೂ ಹೇಳದೇ ಹೊರಟವನಿಗೂ ಛತ್ರದಲ್ಲುಂಡು ನಾಲಿಗೆ ಸವರುತ್ತಾ ಹಾಗೇ ಸಾಗಿದ ನಾಯಿಗೂ ಯಾವ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೂ ಇಲ್ಲ. ನಾಯಿಯಾದರೂ ಅನ್ನ ಹಾಕಿದ-

ವನನ್ನು ಬಾಲವಾಡಿಸುತ್ತಾ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ನೋಡುತ್ತದೆ. ಕೃತಘ್ನನು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಕೀಳು. ಕೃತಜ್ಞತೆಯನ್ನು ಅರ್ಪಿಸುವ ಒಂದು ವಿಧಾನ ಈ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ.

ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಗೆ ಅಧಿಕಾರ ಉಪನಯನ. ಉಪನಯನವಾಗಿಯೂ ಸಂಧ್ಯಾಹೀನನಾದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಶುಚಿ. ಸರ್ವಕರ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ಅನಧಿಕಾರಿ. **'ಸಂಧ್ಯಾಹೀನೋಽಶುಚಿರ್ನಿತ್ಯಮ್ ಅನರ್ಹಃ ಸರ್ವಕರ್ಮಸು'** ಈತ ಬಹಳ ಎತ್ತರಕ್ಕೇರಿ ಆಳಕ್ಕೆ ಬಿದ್ದಂತಹವ. ಆರೂಢಪತಿತ.

ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯಲ್ಲಿ ಮೂರು ಭಾಗ. ಗಾಯತ್ರೀ ಅರ್ಘ್ಯ, ಮಂತ್ರಜಪ ಹಾಗೂ ದಿಗುಪಸ್ಥಾನ. ಉಳಿದದ್ದೆಲ್ಲಾ ಈ ಮೂರು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳ ಪೂರ್ವಾಂಗ-ಉತ್ತರಾಂಗಗಳು.

ಮಂತ್ರಜಪದ ಹೊತ್ತು ಹತ್ತು ಕುತ್ತುಗಳು

ಮಂತ್ರ ಎಂದರೆ ರಹಸ್ಯವಾದುದು ಎಂದರ್ಥ. 'ಮತ್ರಿ-ಗುಪ್ತಪರಿ ಭಾಷಣೇ' ಎಂಬುದು ಮೂಲಧಾತು. ಅಥವಾ ಮನನದಿಂದ ತ್ರಾಣ ನೀಡುವಂಥದು ಮಂತ್ರ. **'ಮನನಾತ್ ತ್ರಾಯತೇ ಇತಿ ಮಂತ್ರಃ'** ಮನನ-ವೆಂಬುದು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಮಂತ್ರಜಪಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬಾಯಿಗಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ಕೆಲಸಮಾಡಬೇಕು. ಮಂತ್ರವನ್ನು ಜಪಿಸುತ್ತಾ ಆ ಮಂತ್ರಪ್ರತಿಪಾದ್ಯದೇವನನ್ನು ಹೃದಯಾಂತರಾಳದಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಯಾವುದೇ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಜಪಿಸುವಾಗ ಅಕ್ಷರ ತಪ್ಪುಗಳಿಲ್ಲದೇ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಉಚ್ಚರಿಸಬೇಕು. 'ಜಪ-ವ್ಯಕ್ತಾಯಾಂ ವಾಚಿ' ಎಂಬ ಧಾತುವಿನಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದ ಜಪಶಬ್ದಕ್ಕೆ 'ಸ್ಫುಟವಾಗಿ ಉಚ್ಚರಿಸುವುದು' ಎಂದೇ ಅರ್ಥ.

ಜಪವು ನ್ಯಾಸವಿಲ್ಲದಾಗ ಮೂಕ (ಮೂಗ)ವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಸರಿಯಾದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳದೇ ಮಾಡಿದಾಗ ಸುಪ್ತ(ನಿದ್ರಿತ)ವೆನಿಸಿದೆ. ಪ್ರಣವವಿಲ್ಲದ ಜಪ ಮೃತ. ಕಚ್ಚೆ-ಉತ್ತರೀಯಗಳಿಲ್ಲದೇ ಜಪಿಸಿದರೆ ಆ ಜಪ ನಗ್ನ. ಮಂತ್ರದೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಕ್ಷರವೋ ರಾಗವೋ ಸೇರಿಕೊಂಡಾಗ ಅದು

ವೀರ್ಯಹೀನ. ಪುಸ್ತಕ ಓದಿ ಪಠಿಸುವ ಗುರೂಪದೇಶರಹಿತ ಮಂತ್ರ ವೃರ್ಥ. ಅಕ್ಷರನುಂಗಿ ಹೇಳುವ ನ್ಯೂನಾಕ್ಷರ ಮಂತ್ರಜಪ ಹತ. (ಹಿಂಸೆಗೊಳಗಾದುದು) ಅವಸರದಿಂದ ಒದರುವಂಥದು ಭುಜಂಗ (ತೆವಳುವಂಥದು) ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಟ್ಟು ಜಪಿಸುವಂಥದು ಕೀಲಿತ (ಬೀಗದಿಂದ ಜಡಿಯಲ್ಪಟ್ಟದ್ದು) ಮತ್ತೊಬ್ಬನಿಗೆ ಕೇಳಿಸುವಂತೆ ಗಟ್ಟಿ ಹೇಳುವ ಜಪ ಶೂನ್ಯ (ಸೊನ್ನೆ) ಇವು ಹತ್ತು ಜಪದೋಷಗಳು.

ಮೂಕಃ ಸುಪ್ತೋ ಮೃತೋ ನಗ್ನೋ ವೀರ್ಯಹೀನೋ ವೃಥಾ ಹತಃ ।
ಭುಜಂಗಃ ಕೀಲಿತಂ ಶೂನ್ಯೋ ದಶದೋಷಾಃ ಪ್ರಕೀರ್ತಿತಾಃ ॥

ನ್ಯಾಸಹೀನೋ ಭವೇನ್ಮೂಕಃ ಸುಪ್ತಃ ಸ್ಯಾದಾಸನಂ ವಿನಾ ।
ಶಿರೋಹೀನೋ ಮೃತಃ ಪ್ರೋಕ್ತೋ ವಾಸೋಹೀನಸ್ತು ನಗ್ನಕಃ ।
ಗುರುಂ ವಿನಾ ವೃಥಾ ಮಂತ್ರಃ ವೀರ್ಯಹೀನೋಽಧಿಕಾಕ್ಷರಃ ।
ನ್ಯೂನಾಕ್ಷರೋ ಹತಃ ಪ್ರೋಕ್ತಃ ಭುಜಂಗಸ್ತ್ವರಯಾ ಯುತಃ ।
ಯಸ್ಯ ಮಂತ್ರಂ ಶೃಣೋತ್ಯನ್ಯಃ ಸ ಮಂತ್ರಃ ಶೂನ್ಯ ಉಚ್ಯತೇ ।
ವಿಲಂಘಿತಂ ಕೀಲಿತಂ ಸ್ಯಾತ್ ದಶದೋಷಾ ಜಪೇ ಸ್ಮೃತಾಃ ॥

ಆದ್ದರಿಂದ ದರ್ಭಾಸನ ಮೊದಲಾದ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಕುಳಿತು ನ್ಯಾಸ-ಧ್ಯಾನ ಮುಂತಾದುವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸಾವಧಾನತೆಯಿಂದ ಪ್ರಣವಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ತಪ್ಪಿಲ್ಲದೇ ಗುರೂಪದಿಷ್ಟ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಆವೃತ್ತಿ ಮಾಡುವ ಜಪವು ಸತ್ಫಲದಾಯಕ.

ಅಗ್ನಿಕಾರ್ಯ–ಔಪಾಸನ

ಚಲನೆಯಿಲ್ಲದ ವಸ್ತು 'ಅಗ.' ಅಗಕ್ಕೆ ಚಾಲಕ ಶಕ್ತಿ 'ಅಗ್ನಿ.' 'ಅಗಾನ್ ನಯತೀತ್ಯಗ್ನಿಃ' ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ನೀರು ಅಗ. ಬೆಂಕಿಯ ಸಂಬಂಧದಿಂದಾಗಿ ಅದು ಕುದಿದು ಚಲಿಸುತ್ತದೆ. ಕೊನೆಗೆ ಹಬೆಯಾಗಿ ಆಕಾಶಕ್ಕೆ ಹಾರಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ತುಪ್ಪ ಮೊದಲಾದ ಅಗದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಆಯಾಯ ದೇವತಾ-ಮುಖಕ್ಕೆ ತಲುಪಿಸುವ ಹವ್ಯವಾಹನ ಈ ಅಗ್ನಿ. 'ಅಗ್ನಿಮುಖಾ ವೈ ದೇವಾಃ'

ಎಂಬ ಆರ್ಷವಾಣಿಗೆ 'ದೇವತೆಗಳ ಬಾಯಿ ಅಗ್ನಿ' 'ದೇವತೆಗಳು ಅಗ್ನಿಜಿಹ್ವೆಯಿಂದ ಪೂಜೆ ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಾರೆ' ಎಂಬುದೂ ಅರ್ಥ.

ಉಪನಯನದ ದಿನ ಮಾಣವಕ ಅಗ್ನಿಯ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಈ ಸಂಬಂಧ ಸಮಾವರ್ತನೆಯ ತನಕವೂ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿಯ ತನಕವೂ ಈತ ಅಗ್ನಿ-ಗುರುಗಳ ಪರಿಚರ್ಯೆ ನಡೆಸುತ್ತಾನೆ. 'ಪರಿಚರಾಗ್ನಿಗುರೂ' ಎಂಬುದು ಉಪನಯನದ ಆದೇಶ. ವಿವಾಹದ ಲಾಜಹೋಮದಿಂದಾರಂಭಿಸಿ ಮತ್ತೆ ಅಗ್ನಿ ಸಂಬಂಧವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಗೃಹ್ಯಾಗ್ನಿ. ಈ ಅಗ್ನಿಯಲ್ಲಿ ಗೃಹಸ್ಥ ನಿತ್ಯ ಔಪಾಸನವನ್ನು ನಡೆಸಿಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಾನೆ. ಈ ಅಗ್ನಿಸಂಬಂಧ ಕಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಚಿತೆಗೂ ಏರುವ ಅಗ್ನಿ ಈ ಔಪಾಸನಾಗ್ನಿ. ಅಗ್ನಿಸಂಬಂಧ ಕಳಚಬೇಕಾದರೆ ಆತ್ಮಶ್ರಾದ್ಧದೊಂದಿಗೆ ಸನ್ಯಾಸಿಯಾಗಬೇಕು. ಸನ್ಯಾಸಿಯು ನಿರಗ್ನಿ.

ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯಾದೊಡನೆ ವಟು ಅಗ್ನಿಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಅಗ್ನಿಯಲ್ಲಿ ಸಮಿಧೆಯಿಟ್ಟು 'ಸಮಿಧೆಯಿಂದ ನೀನು ಪ್ರಜ್ವಲಿಸುವಂತೆ ಬ್ರಹ್ಮವಿದ್ಯೆಯಿಂದ ನನ್ನನ್ನು ಪ್ರಜ್ವಲಗೊಳಿಸು' ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ. ತೇಜಸ್ಸು ಭ್ರಾಜಸ್ಸು ಮೇಧಾಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಅಗ್ನಿಕಾರ್ಯ.

ಗೃಹಸ್ಥನು ಸಂಧ್ಯೆ ಮುಗಿಸಿ ಒಂದು ಹಿಡಿ ಅಕ್ಕಿ ಹಾಗೂ ಸ್ವಲ್ಪ ತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಅಗ್ನಿಸನಿಹಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಾನೆ. ಅಗ್ನಿದೇವನನ್ನೂ ಪರಶುರಾಮನನ್ನೂ ಧ್ಯಾನಿಸಿ ಅರ್ಚಿಸುತ್ತಾನೆ. ಪತ್ನಿಯ ಸಹಕಾರದೊಂದಿಗೆ ಅಗ್ನಿ-ಪ್ರಜಾಪತಿಗೂ ಸೂರ್ಯ-ಪ್ರಜಾಪತಿಗೂ ಎರಡು ತಂಡುಲಾಹುತಿಯನ್ನಿತ್ತು ಕೃಷ್ಣಾರ್ಪಣವೆನ್ನುತ್ತಾನೆ. ಇದೇ ಸಾಯಂ-ಪ್ರಾತಃ ಸಂಬಂಧಿ ಔಪಾಸನ.

ಇಂದಿನ ಅದೆಷ್ಟೋ ವಿಪ್ರಗೃಹಸ್ಥರಿಗೆ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯಂತೆಯೇ ಖಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ತಾವು ಆಚರಿಸಬೇಕಾದ ಔಪಾಸನೆಯೆಂಬ ಒಂದು ಕರ್ತವ್ಯವಿದೆ ಎಂಬುದೇ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಗೊತ್ತಿದ್ದೂ ಆಚರಿಸುವವರು ವಿರಳ. ಆದರೆ ಔಪಾಸನ ನಡೆಸದವನಿಗೆ ಯಜ್ಞಾಧಿಕಾರವಿಲ್ಲ. ಪೌರೋಹಿತ್ಯದಲ್ಲಂತೂ

ಸುತರಾಂ ಅನಧಿಕಾರಿ. ತನ್ನ ಪತ್ನಿಯಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಾಧಾನಹೋಮ, ಸೀಮಂತಗಳನ್ನು ನಡೆಸುವುದಕ್ಕೂ ಈತ ಅನರ್ಹನಾಗುತ್ತಾನೆ. ನಡೆಸು-ವುದಾದರೂ 'ಪುನಸಂಧಾನ' ಎಂಬ ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತಕರ್ಮದ ಮೂಲಕ ಅಗ್ನಿ ಸಂಪಾದನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಂಧ್ಯೆ ಮುಗಿಸಿ ಬ್ರಹ್ಮಯಜ್ಞ ದೇವಪೂಜೆಗಳನ್ನು ಮುಗಿಸಿದ ನಂತರ ವೈಶ್ವದೇವದ ಜೊತೆಗೂ ಔಪಾಸನವನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.

ಮೊದಲ ಅಗ್ನಿಕಾರ್ಯವನ್ನು ವಟು ಉಪನಯನಾಗ್ನಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಆರಂಭಿಸುವಂತೆ ಮೊದಲ ಔಪಾಸನವನ್ನು ಗೃಹಸ್ಥ ವಿವಾಹಾಗ್ನಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಆರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಕರ್ಮದಲ್ಲಿ ಈತನ ಪತ್ನಿ ಸಹಚಾರಿಣಿ. ಔಪಾಸನವನ್ನು ಪತ್ನೀಸಮೇತನಾಗಿಯೇ ನಡೆಸುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಪತ್ನಿಯು ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸಿ ಹಿಡಿ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಎರಡು ವಿಭಾಗ ಮಾಡಿ ಪತಿಯ ಕೈಯಲ್ಲಿಡುತ್ತಾಳೆ. ಸೌಭಾಗ್ಯದೇವತೆಯಾದ ಅಗ್ನಿಗೊಂದು. ಸಂತಾನ ದೇವತೆಯಾದ ಪ್ರಜಾಪತಿಗೊಂದು. ಇದು ಸಾಯಮೌಪಾಸನ. ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಎರಡು ಭಾಗದ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾಳೆ. ಆರೋಗ್ಯದೇವತೆಯಾದ ಸೂರ್ಯನಿಗೊಂದು. ಆಯುಷ್ಯದೇವತೆಯಾದ ಪ್ರಜಾಪತಿಗೊಂದು. ಇದು ಪ್ರಾತರೌಪಾಸನ.

ಪಂಚಯಜ್ಞಗಳು

ಮನುಷ್ಯ ಹುಟ್ಟುವಾಗಲೇ ಮೂರು ಸಾಲದ ಹೊರೆಯನ್ನು ಹೊತ್ತು ಹುಟ್ಟುತ್ತಾನೆ. ಅವೆಂದರೆ ದೇವಋಣ. ಪಿತೃಋಣ ಹಾಗೂ ಋಷಿಋಣ. ಹುಟ್ಟಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಇನ್ನೆರಡು ಸಾಲಗಳು ಅವನ ಬೆನ್ನೇರುತ್ತವೆ. ಅವು ಮನುಷ್ಯಋಣ ಹಾಗೂ ಭೂತ (ಪಶು)ಋಣ.

ಮೊದಲನೆಯದು ದೇವಋಣ. ಮಾತೃಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಒಂಭತ್ತು ತಿಂಗಳ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ದೇವತೆಗಳದು. ಮಾನವಗರ್ಭದ ಪ್ರವೇಶಪ್ರಾಪ್ತಿಯೇ ದೊಡ್ಡ ದೈವಾನುಗ್ರಹ. ಈ ಋಣದ ಅಪಾಕರಣಕ್ಕಾಗಿ ದೇವಪೂಜೆ - ಯಜ್ಞಗಳು.

ತಿಳಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಅವನ ಗುಣಗಾನ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಹೊರಟ ವೇದಪುರಾಣ ಮೊದಲಾದ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳಿಗೂ ಕೊನೆಯಿಲ್ಲ. ಅನಂತವಾದ ಈ ವೇದಾದಿಶಾಸ್ತ್ರ ರಾಶಿಯೂ ಬ್ರಹ್ಮ. ಇದನ್ನು ಶಬ್ದಬ್ರಹ್ಮವೆನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಈ ಶಬ್ದಬ್ರಹ್ಮದ ಮೂಲ ಪ್ರಣವ ಅಥವಾ ಓಂಕಾರ. ಇದರ ವಿಸ್ತಾರ ವ್ಯಾಹೃತಿಮಂತ್ರ. ವ್ಯಾಹೃತಿಯ ವಿಸ್ತಾರರೂಪವೇ ಗಾಯತ್ರೀಮಂತ್ರ. ಸಕೃತ್‌ಪ್ರಣವ ಸವ್ಯಾಹೃತಿಕ ಗಾಯತ್ರಿಯನ್ನು ವಿಧಿಬದ್ಧವಾಗಿ ಪಠಿಸುವುದೇ ಬ್ರಹ್ಮಯಜ್ಞ. ಉಪನಯನವಾದ ಮರುದಿನದಿಂದ ಈ ಬ್ರಹ್ಮಯಜ್ಞ ಕರ್ತವ್ಯ.

ಉಪನೀತನಿಗೆ ನೂತನೋಪಾಕರ್ಮವಾದ ನಂತರ ಆತ ಈ ಗಾಯತ್ರಿಯನ್ನಲ್ಲದೇ ಋಗ್ವೇದಾದಿ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳನ್ನೂ ಹೇಳಿಕೊಂಡು ಬ್ರಹ್ಮಯಜ್ಞವನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಾನೆ. ಪೂರ್ತಿ ಋಗ್ವೇದಾದಿಗಳ ಪಠಣವು ಅಶಕ್ಯ. ಹಾಗಾಗಿ ಋಗ್ವೇದದ ಒಂದು ಸೂಕ್ತ, ಯಜುರ್ವೇದದ ಒಂದು ನಿಗದ, ಸಾಮದ ಒಂದು ಋಕ್, ಅಥರ್ವದ ಒಂದು ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಪಠಿಸುವುದು. ಬ್ರಾಹ್ಮಣ, ಉಪನಿಷತ್, ಆರಣ್ಯಕ, ಶಿಕ್ಷಾದಿ ಆರು ವೇದಾಂಗ, ಧರ್ಮಸೂತ್ರ, ಶ್ರೌತಸೂತ್ರಗಳು, ಮೀಮಾಂಸಾಸೂತ್ರಗಳು. ಪುರಾಣೇತಿಹಾಸ ಮೊದಲಾದ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳ ಮೊದಲ ಸೂತ್ರ ಅಥವಾ ಶ್ಲೋಕಗಳನ್ನು ಪಠಿಸುತ್ತಾ ಪರಿಧಾನೀಯ ಶಾಂತಿಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ಉದ್ಘೋಷಿಸುವ ವಿಧಿಗೆ 'ಬ್ರಹ್ಮಯಜ್ಞ' ಎಂದು ಹೆಸರು. ಇದು ಬ್ರಾಹ್ಮಣನಿಗೆ ನಿತ್ಯಕರ್ಮ.

ಬ್ರಹ್ಮಯಜ್ಞದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಶಾಸ್ತ್ರರಾಶಿಯನ್ನು ಉಳಿಸಿ ಬೆಳೆಸಿ ನಮ್ಮ ತನಕ ಹರಿಸಿ ತಂದ ದೇವ-ಋಷಿ-ಆಚಾರ್ಯ-ಪಿತೃಗಳಿಗೆ ತೃಪ್ತಿಜಲವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಬ್ರಹ್ಮಯಜ್ಞಾಂಗ ತರ್ಪಣವೆಂದು ಹೆಸರು. ಏಕಾದಶೀ ಕೃಷ್ಣಜಯಂತೀ ಮೊದಲಾದ ಉಪವಾಸದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಈ ತರ್ಪಣವನ್ನು ಕೊಡುವಂತಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಆ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮಯಜ್ಞವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ವಿವಾಹಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ನಾಂದಿಯನ್ನು ಇಟ್ಟ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ನಾಂದೀ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುವ ತನಕ ಬ್ರಹ್ಮಯಜ್ಞ-ತರ್ಪಣಗಳ ಅನುಷ್ಠಾನವಿಲ್ಲ.

ದೇವಪೂಜೆ

ಮೂರುಗಂಟೆಗಳಷ್ಟು ದೀರ್ಘಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಸಬಹುದಾದ ಅಥವಾ ಮೂರೇ ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಮುಗಿಸಿಬಿಡಬಹುದಾದ ನಿತ್ಯಕರ್ಮ ದೇವಪೂಜೆ. ಶಾಲಗ್ರಾಮ, ಸುದರ್ಶನಚಕ್ರ, ವಿಷ್ಣುಪ್ರತಿಮೆ ಮೊದಲಾದ ಪ್ರತೀಕಗಳ ಮೂಲಕ ಭಗವಂತನಿಗೆ ಸಲ್ಲಿಸುವ ಷೋಡಶೋಪಚಾರಗಳೇ ದೇವಪೂಜೆ. ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಶಾಲಗ್ರಾಮಶಿಲೆಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿ ಪೂಜಿಸುವವನ ಕೈಯನ್ನು ಹಿಡಿದು ಎದುರುಗೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ದೇವತೆಗಳು ಹಾತೊರೆಯುತ್ತಾರಂತೆ.

ಅತ್ಯಂತ ಸಂಕ್ಷೇಪದಲ್ಲಿ ನಡೆಸುವ ಪೂಜೆಯ ಸಂಗ್ರಹವಿಧಿ ಇಲ್ಲಿದೆ.

★ ಪೂಜಾಪಾತ್ರಗಳನ್ನು ತೊಳೆದು ಒರೆಸಿ ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸಿ.

★ ಹೂವು, ತುಳಸಿ, ಗರಿಕೆಗಳನ್ನು ತಂದುಕೊಳ್ಳಿ. ದೀಪಹಚ್ಚಿ.

★ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ ಮಡಿ ಉಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.

★ ಎರಡು ಆಚಮನ ಮಾಡಿ.

★ ಊರ್ಧ್ವಪುಂಡ್ರಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ.

★ ಕೈತೊಳೆದು ದೇವರ ನಿರ್ಮಾಲ್ಯವನ್ನು ತೆಗೆದು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿ.

★ ಸಾಲಗ್ರಾಮ, ಸುದರ್ಶನ, ಚಕ್ರಾಣಿಕ (ಚಕ್ರಾಂಕಿತ), ವಿಷ್ಣುಪಾದ, ವಿಷ್ಣುಪ್ರತಿಮೆಗಳನ್ನು ತೊಳೆದು ಅಭಿಷೇಕಪಾತ್ರೆ (ಸೋಮಸೂತ್ರ) ಯಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

★ ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣಪ್ರತಿಮೆಯನ್ನು ತೊಳೆದು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿರಿಸಿ.

★ ಗಣಪತಿ, ಶಿವಲಿಂಗ, ಗುರುವೃಂದಾವನ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿದ್ದರೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

★ ಶಾಲಗ್ರಾಮವನ್ನು ತೊಳೆದು ಒಂದುಬಾರಿ ಶಾಲಗ್ರಾಮಾದಿಗಳಿಗೆ ನೀರುಹಾಕಿ ಆ ನೀರನ್ನು ಚೆಲ್ಲಿ. ಇದು ಕಲಿನಿಸ್ಸರಣ.

★ ಶಾಲಗ್ರಾಮಾದಿಗಳಿಗೆ ಶಂಖದಿಂದ ಅಭಿಷೇಕ ಮಾಡಿ. ಇದು ನೈರ್ಮಾಲ್ಯತೀರ್ಥ.

- ★ ನೈರ್ಮಾಲ್ಯತೀರ್ಥವನ್ನು ಉದ್ಧರಣೆಯಿಂದ ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣ, ವೃಂದಾವನ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಗೆ ಹಾಕಿ ಅಭಿಷೇಕ ಮಾಡಿ.
- ★ ಮೂರು ಬಾರಿ ಈ ನೈರ್ಮಾಲ್ಯತೀರ್ಥವನ್ನು ನೀವೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಏಕಾದಶಿಯಂದು ಒಂದೇ ಬಾರಿ.
- ★ ಹಿಂದೆ ಗೋಪೀಚಂದನ ಧರಿಸದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಈಗ ನೈರ್ಮಾಲ್ಯತೀರ್ಥದಿಂದ ಗೋಪಿಯನ್ನು ತಿಕ್ಕಿ ಪುಂಡ್ರವನ್ನು ಧರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ★ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ ಮುಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ★ ಗಂಧ-ಅಕ್ಷತೆ ತೇದು ಸಿದ್ಧಮಾಡಿ.
- ★ 'ಭಗವತಃ ಪ್ರೇರಣಯಾ ಭಗವತಃ ಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣಸ್ಯ ಪೂಜಾಂ ಕರಿಷ್ಯೇ' ಎನ್ನಿ.
- ★ ಘಂಟಾನಾದ ಮಾಡಿ.
- ★ ಎಂಟು ಸಲ ಅಷ್ಟಾಕ್ಷರವನ್ನು ಜಪಿಸಿ.
- ★ ಶಂಖಪೂಜೆ ಮಾಡಿ.
- ★ ಕಲಶದಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧಜಲ ತುಂಬಿಸಿ ಇನ್ನೊಂದರಲ್ಲಿ ಗಂಧೋದಕವನ್ನು ತುಂಬಿಸಿ ಕಲಶ ಪೂಜೆ ಮಾಡಿ.
- ★ 'ಸರ್ವಾಭ್ಯಃ ಪೀಠದೇವತಾಭ್ಯೋ ನಮಃ' ಎನ್ನುತ್ತಾ ಪೀಠಪೂಜೆ ಮಾಡಿ.
- ★ ಶಾಲಗ್ರಾಮ ಮುಟ್ಟಿ ಅಷ್ಟಾಕ್ಷರ ಜಪಿಸಿ. ಪ್ರತಿಮೆಯಲ್ಲಿ ದೇವನನ್ನು ಆವಾಹಿಸಿ.
- ★ ಪ್ರಾಣಪ್ರತಿಮೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿ 'ಪ್ರಾಣಾಯ ನಮಃ' ಎಂದು ಐದು ಬಾರಿ ಜಪಿಸಿ.
- ★ ಶಂಖದಲ್ಲಿ ನೀರುಹಾಕಿ 'ಓಂ ಓಂ ನಮೋ ನಾರಾಯಣಾಯ ಓಂ ಅರ್ಘ್ಯಪಾದ್ಯಾಚಮನೀಯಾನಿ ಸಮರ್ಪಯಾಮಿ' ಎಂದು ಶಂಖೋದಕವನ್ನು ದೇವರ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ.

★ ಶಂಖೋದಕವನ್ನು ದೇವರ ಮೇಲೆ ಹಾಕುತ್ತಾ 'ಮಧುಪರ್ಕಂ ಸಮರ್ಪಯಾಮಿ' ಎಂದೆನ್ನಿ.

★ ಹಾಗೆಯೇ 'ಪುನರಾಚಮನೀಯಂ ಸಮರ್ಪಯಾಮಿ' ಎನ್ನಿ.

★ ಘಂಟಾನಾದದೊಂದಿಗೆ ಕಲಶೋದಕವನ್ನು ಅಭಿಷೇಕ ಮಾಡಿ. ಶುದ್ಧೋದಕಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಶಂಖವನ್ನು ಬಳಸಿ, ಗಂಧೋದಕವನ್ನು ಕಲಶ-ದಿಂದಲೇ ದೇವರ ಮೇಲೆ ಸುರಿಯಿರಿ. ಪುರುಷಸೂಕ್ತಪಠನೆ ಜೊತೆಗಿರಲಿ.

★ ಸಂಪುಷ್ಟದಲ್ಲಿ ತುಳಸಿ ಹಾಕಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಶಾಲಗ್ರಾಮವನ್ನಿಟ್ಟು ಪೀಠದಲ್ಲಿಡಿ.

★ ದೇವಪ್ರತಿಮೆಯನ್ನು ಶುದ್ಧಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಒರಸಿ ಪೀಠದಲ್ಲಿಡಿ.

★ 'ಶ್ರೀಹರಯೇ ನಮಃ ವಸ್ತ್ರಯುಗ್ಮಂ ಸಮರ್ಪಯಾಮಿ' ಎಂದು ತುಲಸೀದಲ ಹಾಕಿ.

★ ಹಾಗೆಯೇ 'ಆಭರಣ – ಯಜ್ಞೋಪವೀತ – ಗಂಧ – ಪುಷ್ಪಾದೀನಿ ಸಮರ್ಪಯಾಮಿ' ಎಂದೆನ್ನುತ್ತಾ, ತುಲಸೀದಲವನ್ನು ದೇವರ ಮೇಲೆ ಏರಿಸಿ.

★ ಅಲಂಕಾರ ಮಾಡಿ.

★ ದೇವತೀರ್ಥದಿಂದ ಪ್ರಾಣದೇವರಿಗೂ ಅಭಿಷೇಕ ಮಾಡಿ.

★ ಶಾಲಗ್ರಾಮದ ಮೇಲಿರುವ ತುಲಸೀಪುಷ್ಪಗಂಧಗಳನ್ನು ಪ್ರಾಣದೇವರಿಗೂ ಏರಿಸಿ.

★ 'ಸರ್ವಾಭ್ಯಃ ಆವರಣ ದೇವತಾಭ್ಯೋ ನಮಃ' ಎಂದು ಆವರಣ ಪೂಜೆ ಮಾಡಿ.

★ 'ವಿಷ್ಣವೇ ನಮಃ ಧೂಪಮಾಘ್ರಾಪಯಾಮಿ ದೀಪಂ ದರ್ಶಯಾಮಿ' ಎನ್ನುತ್ತಾ ಧೂಪ-ದೀಪಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿ. ಘಂಟಾನಾದ ಜೊತೆಗಿರಲಿ.

★ ದೇವರ ಬಲಬದಿಯಲ್ಲಿ ಚಚ್ಚೌಕಮಂಡಲವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲೇ ಬರೆದು ಅದರಲ್ಲಿ ಸಮರ್ಪಣೆಗೆ ನೈವೇದ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.

★ ತುಪ್ಪದಿಂದ ನೈವೇದ್ಯಕ್ಕೆ ಅಭಿಘಾರ ಮಾಡಿ ತುಳಸಿ ಹಾಕಿ.

★ ಶುದ್ಧೋದಕವನ್ನು (ಶಂಖಜಲವನ್ನು) ಕೈಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ನೈವೇದ್ಯಕ್ಕೆ ಪ್ರೋಕ್ಷಿಸಿ.

★ ನೈವೇದ್ಯದ ಸುತ್ತಲೂ ಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆಯಾಗಿ ನೀರು ಹಾಕಿ.

★ ಶಂಖಕ್ಕೆ ನೀರು ತುಂಬಿಸಿ 'ಅಮೃತೋಪಸ್ತರಣಮಸಿ ಸ್ವಾಹಾ' ಎಂದು ಶಂಖಜಲವನ್ನು ತಟ್ಟೆಗೆ ಬಗ್ಗಿಸಿ.

★ ಪಂಚಪ್ರಾಣಾಹುತಿ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾ ಸಮರ್ಪಿಸಿ.

★ ಮುಖವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಎಂಟುಬಾರಿ ಅಷ್ಟಾಕ್ಷರ ಜಪಿಸಿ.

★ 'ಸಶ್ರೀಕಾಯ ಶ್ರೀಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣಾಯ ನೈವೇದ್ಯಂ ಸಮರ್ಪ-ಯಾಮಿ' ಎಂದು ತುಲಸೀದಲವನ್ನು ದೇವರಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸಿ.

★ 'ಅಮೃತಾಪಿಧಾನಮಸಿ ಸ್ವಾಹಾ' ಎಂದು ಶಂಖಜಲವನ್ನು ಕೈಪಾತ್ರೆಗೆ ಬಗ್ಗಿಸಿ.

★ 'ಹಸ್ತಪ್ರಕ್ಷಾಲನಾದೀನ್ ಸಮರ್ಪಯಾಮಿ' ಶಂಖಜಲವನ್ನು ತಟ್ಟೆಗೆ ಬಿಡಿ.

★ 'ವಿಶ್ವಕ್ಸೇನಾಯ ಸ್ವಾಹಾ' ದೇವರ ತೀರ್ಥವನ್ನು ತಟ್ಟೆಗೆ ಬಿಡಿ.

★ ನೈವೇದ್ಯಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೆ ದೇವತೀರ್ಥವನ್ನು ಹಾಕಿ.

★ ಪ್ರಾಣದೇವರಿಗೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ತೀರ್ಥವನ್ನು ಕೊಡಿ. 'ಪ್ರಾಣಾಯ ನಮಃ' 'ಹರೇರರ್ಪಿತನೈವೇದ್ಯಂ ಸಮರ್ಪಯಾಮಿ' ಎಂದು ತುಳಸಿ ಹಾಕಿ.

★ ನೈವೇದ್ಯಂ ವಿಸರ್ಜಯಾಮಿ' ಎಂದು ಘಂಟಾನಾದ ಮಾಡಿ.

★ 'ಮಂತ್ರಪುಷ್ಪಂ ಸಮರ್ಪಯಾಮಿ' ದೇವರಿಗೆ ಪುಷ್ಪ ಹಾಕಿ.

★ ಮಂಗಳಾರತಿಯನ್ನೆತ್ತಿ ಅದೇ ಆರತಿಯನ್ನು ಕೊನೆಗೆ ಪ್ರಾಣದೇವರಿಗೂ ಮಾಡಿರಿ. ಜೊತೆಗೆ ಘಂಟಾನಾದವಿರಲಿ.

★ 'ಸಮಸ್ತರಾಜೋಪಚಾರಪೂಜಾಂ ಸಮರ್ಪಯಾಮಿ' ತುಳಸಿ ಹಾಕಿ.

- ★ ಶಂಖಜಲವನ್ನು ದೇವರಿಗೆ ಆರತಿಯಂತೆ ಎತ್ತಿ ಈ ಶಂಖೋದಕವನ್ನು ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದಿಡಿ. ಇದು ಶಂಖತೀರ್ಥ.
- ★ ಶಂಖವನ್ನು ತೊಳೆದು ಪೀಠದಲ್ಲಿ ಕವುಚಿಡಿ.
- ★ ಗಣಪತಿ, ವೃಂದಾವನಾದಿಗಳಿದ್ದರೆ ಆ ದೇವತೆಗಳಿಗೂ ತೀರ್ಥ, ಗಂಧಾಕ್ಷತೆ, ತುಲಸೀ ಪ್ರಸಾದವನ್ನಿತ್ತು ಹಸ್ತೋದಕ ಕೊಡಿ.
- ★ 'ಮಧ್ವಪತಿಃ ಶ್ರೀಗೋಪಾಲಕೃಷ್ಣಃ ಪ್ರೀಯತಾಮ್' ಎಂದು ಕೃಷ್ಣಾರ್ಪಣವೆನ್ನಿ.
- ★ ಅಚ್ಯುತಾಯ ನಮಃ, ಅನಂತಾಯ ನಮಃ, ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮಃ ಎನ್ನಿ.
- ★ ಎರಡು ಬಾರಿ ಆಚಮನ ಮಾಡಿ. ನಾಲ್ಕು ಸುತ್ತು ಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆ ಬಂದು ನಮಸ್ಕರಿಸಿ.
- ★ ಶಾಲಗ್ರಾಮ ಮುಟ್ಟಿ ಅಷ್ಟಾಕ್ಷರ ಜಪಿಸಿ. ಪ್ರತಿಮೆಯಿಂದ ಒಂದು ತುಲಸಿ ತೆಗೆದು 'ಯಥಾಸ್ಥಾನಮುದ್ವಾಸಯಾಮಿ' ಎಂದು ತುಲಸಿಯನ್ನು ಆಘ್ರಾಣಿಸಿ ತಟ್ಟೆಗೆ ಹಾಕಿ.
- ★ ಮೂರು ಬಾರಿ ತೀರ್ಥ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಒಂದುಬಾರಿ ಪ್ರಾಣತೀರ್ಥ.
- ★ ತುಳಸೀದಲವನ್ನು ಕಿವಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಗಂಧ-ಅಂಗಾರ-ಅಕ್ಷತೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇಲ್ಲಿಗೆ ಪೂಜೆ ಮುಗಿದಿದೆ.

ಈ ಸುಲಭಪೂಜೆಗೆ ಆಯಾಯ ಮಂತ್ರಗಳು, ಬ್ರಹ್ಮಪಾರಸ್ತೋತ್ರ, ವಿಷ್ಣುಸಹಸ್ರನಾಮ, ಮುಂತಾದವನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ನಿತ್ಯಪೂಜೆಯೂ ಉತ್ಸವವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ.

ತೀರ್ಥಪ್ರಾಶನ

ಹರಿಪೂಜೆಯನ್ನು ಸ್ವತಃ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಆಗದಿದ್ದಾಗ ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಮಾಡುವ ಪೂಜೆಯನ್ನು ನೋಡಿ. ಅದೂ ಆಗದಿದ್ದಾಗ ಪೂಜಿತನಾದ ದೇವನಿಗೆ ಪ್ರದಕ್ಷಿಣ ನಮಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಿ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ತೀರ್ಥಪ್ರಾಶನ ಮಾಡಿ.

ಹಲ್ಲಿನಿಂದ ಜಗಿದು ತಿನ್ನುವುದು ಅಶನ. ಹಲ್ಲಿಗೆ ಸೋಂಕದಂತೆ ಶಬ್ದಮಾಡದೆ ನುಂಗುವುದು ಪ್ರಾಶನ. ಇನ್ನೇನು ಹಲ್ಲು ಹುಟ್ಟಬೇಕಿದೆ ಅನ್ನುವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ (ಹುಟ್ಟಿ 6ನೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ) ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ನಡೆಸುವುದು ಅನ್ನಪ್ರಾಶನ. ಹಲ್ಲು ಹುಟ್ಟಿದ ಮೇಲೆ ಮಾಡುವುದು ಪ್ರಾಶನವಲ್ಲ, ಅನ್ನಾಶನ.

ತೀರ್ಥಪ್ರಾಶನಕಾಲದಲ್ಲಿ ಶಬ್ದವಾಗಕೂಡದು. ಕೆಲವೊಬ್ಬರು ಕೈಯಲ್ಲಿನ ತೀರ್ಥವನ್ನು ಕುಡಿಯುವಾಗ ಪಾಯಸವನ್ನು ಸವಿಯುವ ಭೋಕ್ತೃವಿನ ಸೀತ್ಕಾರದಂತಹ ಶಬ್ದವನ್ನು ಮಾಡುವುದಿದೆ. ಅದು ತಪ್ಪು. ಶಬ್ದ ಮಾಡದೇ ತೀರ್ಥವನ್ನು ಕೈಯಲ್ಲಿನ ಬ್ರಹ್ಮತೀರ್ಥದ ಭಾಗದಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕು.

ಬ್ರಹ್ಮತೀರ್ಥವೆಂದರೆ ಹಸ್ತಾಂಗುಷ್ಠದ ಮೂಲಭಾಗ ಅರ್ಥಾತ್ ಮಣಿಗಂಟಿನ ಮುಂಭಾಗ.

ಅಂಗೈಯಲ್ಲಿ ಪಂಚತೀರ್ಥಗಳಿವೆ. ಕೈಬೆರಳಿನ ತುದಿಗೆ ದೇವತೀರ್ಥವೆಂದು ಹೆಸರು. ಈ ಅಂಗುಲ್ಯಗ್ರದಿಂದಲೇ ದೇವತೆಗಳಿಗೆ ತರ್ಪಣ. ಕಿರುಬೆರಳಿನ ಮೂಲ ಋಷಿತೀರ್ಥ. ಈ ಕನಿಷ್ಠಿಕಾಮೂಲದಿಂದ ಋಷಿ ತರ್ಪಣ. ಅಂಗುಷ್ಠ-ತೋರುಬೆರಳುಗಳ ಮಧ್ಯಭಾಗ ಪಿತೃತೀರ್ಥ. ಪಿತೃ ತರ್ಪಣ ಈ ಪಿತೃತೀರ್ಥದ ಭಾಗದಿಂದಲೇ. ಅಂಗೈಯ ಮಧ್ಯಭಾಗ ಅಗ್ನಿತೀರ್ಥ. ದಾನ ಸ್ವೀಕಾರ ಈ ಭಾಗದಿಂದ. ಅಂಗೈಯ ಬುಡ ಬ್ರಹ್ಮತೀರ್ಥ. ಆಚಮನ, ತೀರ್ಥಪ್ರಾಶನಗಳನ್ನು ಈ ಭಾಗದಿಂದ ನಡೆಸಬೇಕು.

ನಿಂತುಕೊಂಡು ತೀರ್ಥಪ್ರಾಶನ ಪ್ರಶಸ್ತವಲ್ಲ. ದೇವರ ಮುಂದೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಮೊದಲು ಶಂಖೋದಕವನ್ನು ಪ್ರೋಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಶಂಖಮಧ್ಯೇ ಸ್ಥಿತಂ ತೋಯಂ ಭ್ರಾಮಿತಂ ಕೇಶವೋಪರಿ ।
ಅಂಗಲಗ್ನಂ ಮನುಷ್ಯಾಣಾಂ ಬ್ರಹ್ಮಹತ್ಯಾಂ ವ್ಯಪೋಹತಿ ॥

ಕೇಶವನ ಸುತ್ತ ಶಂಖಭ್ರಮಣ ಮಾಡುವಾಗ ಶಂಖದಲ್ಲಿದ್ದ ನೀರನ್ನು ಮೈಮೇಲೆ ಪ್ರೋಕ್ಷಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಬ್ರಹ್ಮಹತ್ಯೆಯೂ ಪರಿಹೃತವಾಗಿಬಿಡಬಲ್ಲುದು.

ಎಂಬ ಅರ್ಥದ ಈ ಶ್ಲೋಕವನ್ನು ಶಂಖೋದಕವನ್ನು ಪ್ರೋಕ್ಷಿಸುವಾಗ ಹೇಳ-ಬಹುದು. ಶಂಖೋದಕವಿಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ತೀರ್ಥವನ್ನೇ ಪ್ರೋಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಇದೀಗ ಮೂರು ಬಾರಿ ತೀರ್ಥವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕು. ತೀರ್ಥವು ನೆಲದಲ್ಲಿ ಚೆಲ್ಲದಂತೆ ಜಾಗ್ರತೆವಹಿಸಬೇಕು. ಸಾಲಿಗ್ರಾಮ ತೀರ್ಥ ಪ್ರಾಶನವು ದಿನದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಸರ್ವಪಾಪಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತ. ವ್ಯಾಧಿಗ್ರಸ್ತವಾಗಿ ಜರ್ಜರಿತವಾದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹರಿಪಾದೋದಕವೇ ಔಷಧ. ಶ್ರೀಹರಿಯೇ ವೈದ್ಯ. ವಿಷ್ಣುಪಾದೋದಕವು ಅಕಾಲಮೃತ್ಯು ಪರಿಹಾರಕ. ಸಕಲವ್ಯಾಧಿನಿವಾರಕ. ಸರ್ವದುಃಖವಾರಕ. ಈ ಅರ್ಥದ ಮೂರು ಶ್ಲೋಕಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳ ಬಹುದು.

ಸಾಲಗ್ರಾಮಶಿಲಾವಾರಿ ಪಾಪಹಾರಿ ನಿಷೇವಣೇ ।
ಆಜನ್ಮಕೃತಪಾಪಾನಾಂ ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತಂ ದಿನೇದಿನೇ ॥

ಶರೀರೇ ಜರ್ಜರೀಭೂತೇ ವ್ಯಾಧಿಗ್ರಸ್ತೇ ಕಲೇವರೇ ।
ಔಷಧಂ ಜಾಹ್ನವೀತೋಯಂ ವೈದ್ಯೋ ನಾರಾಯಣೋ ಹರಿಃ ॥

ಅಕಾಲಮೃತ್ಯುಮಥನಂ ಸರ್ವವ್ಯಾಧಿನಿವಾರಣಮ್ ।
ಸರ್ವದುಃಖೋಪಶಮನಂ ವಿಷ್ಣುಪಾದೋದಕಂ ಶಿವಮ್ ॥

ಅಥವಾ

ಪ್ರಥಮಂ ಕಾಯಶುದ್ಧ್ಯರ್ಥಂ ದ್ವಿತೀಯಂ ಧರ್ಮಸಾಧನಮ್ ।
ತೃತೀಯಂ ಮೋಕ್ಷಸಿದ್ಧ್ಯರ್ಥಮೇವಂ ತೀರ್ಥಂ ತ್ರಿಧಾ ಪಿಬೇತ್ ॥

ಎಂಬ ಶ್ಲೋಕವನ್ನೂ ಹೇಳಬಹುದು. ಇವೆಲ್ಲಾ ತೀರ್ಥವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದರ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಹೊಗಳಿ ಹೇಳುವ ಶ್ಲೋಕಗಳು. ತ್ರಿವಾರ ತೀರ್ಥ ಸ್ವೀಕಾರವಾದ ಮೇಲೆ ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣತೀರ್ಥವನ್ನೂ ಒಂದು ಬಾರಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ನೈರ್ಮಾಲ್ಯ ತುಳಸೀ-ಗಂಧ-ಅಂಗಾರಾದಿಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಏಕಾದಶಿಯಂದು ಒಂದೇ ಬಾರಿ ತೀರ್ಥಪ್ರಾಶನ. ಅಕ್ಷತಧಾರಣೆಯಿಲ್ಲ.

ವೈಶ್ವದೇವ

'ಜೀವೋ ಜೀವಸ್ಯ ಜೀವನಂ' ಎಂಬ ಮಾತೊಂದಿದೆ. ಒಂದು ಜೀವ ಬದುಕುವುದು ಇನ್ನೊಂದು ಜೀವದ ಸಹಕಾರದಿಂದ. ಇಲಿಯನ್ನು ಕೊಂದು ಬೆಕ್ಕು ಬದುಕುತ್ತದೆ. ಹಸುವನ್ನು ಹಾಲು ಕರೆದು ಮನುಷ್ಯ ಬದುಕುತ್ತಾನೆ. ಇಷ್ಟು ವ್ಯತ್ಯಾಸ - ಹಿಂಸ್ರಪ್ರಾಣಿಗಳು ಕೊಂದು ಬದುಕಿದರೆ ಮನುಷ್ಯಪ್ರಾಣಿ ಪಶುವನ್ನು ಸಾಕಿ ಸಲಹಿ ಹಾಲು ಹಿಂಡಿ ಬದುಕುತ್ತಾನೆ. ಕೊಂದು ಬದುಕುವವ ರಾಕ್ಷಸ. ಸಲಹಿ ಬಾಳುವವ ದಿವೌಕಸ.

ಆದರೂ ಮನುಷ್ಯ ಕೊಲ್ಲದೇ ಬದುಕಲಾರ. ಆತ ಸಸ್ಯಗಳಿಂದ ಧಾನ್ಯ-ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಕೀಳುತ್ತಾನೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಕಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಅರೆಯುತ್ತಾನೆ. ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಹುರಿಯುವುದು-ಬೇಯಿಸುವುದನ್ನೂ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಈ ತರಕಾರಿ ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲೂ ಪ್ರಾಣಗಳಿವೆ. ದೇವತಾಸಾನ್ನಿಧ್ಯವಿದೆ. ಅವನೆಲ್ಲಾ ಸುಡುವುದು ಹುರಿಯುವುದು ಅರೆಯುವುದು ಕತ್ತರಿಸುವುದು ಬೇಯಿಸುವುದು ಎಂಬ ಹಿಂಸೆಗಳು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಘಟಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಐದು ಬಗೆಯ ಹಿಂಸೆಗಳನ್ನು 'ಪಂಚಸೂನಾ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

'ಕಂಡನೀ ಪೇಷಿಣೀ ಚುಲ್ಲೀ ಜಲಕುಂಭ ಉಪಸ್ಕರಃ' ಎಂಬ ಈ ಪಂಚಸೂನಾದೋಷದ ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತಕ್ಕಾಗಿ 'ವೈಶ್ವದೇವ' ಎಂಬ ಹೋಮವಿಧಿಯನ್ನು ಋಷಿಗಳು ಅನ್ವೇಷಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಹೋಮವನ್ನು ಅಡಿಗೆಯಾದ ಒಲೆಯಲ್ಲೇ ನಡೆಸುವುದು ಪ್ರಶಸ್ತವೆಂದಿದ್ದಾರೆ ಸ್ಮೃತಿದೀಪಿಕಾಕಾರರು **'ಸ ಚ ವೈಶ್ವದೇವಃ ಯಸ್ಮಿನ್ನಗ್ನೌ ಪಾಕಃ ತತ್ರೈವ ಕರ್ತವ್ಯಃ, ಔಪಾಸನಾಗ್ನೌ ವಾ'.**

ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದ ಔಪಾಸನವನ್ನೂ ವೈಶ್ವದೇವದೊಂದಿಗೇ ನಡೆಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಔಪಾಸನವು ವಿವಾಹಿತರಾದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಕರ್ತವ್ಯ. ವೈಶ್ವದೇವ-ವನ್ನು ಮನೆಯ ಹಿರಿಯನೊಬ್ಬ ಮಾತ್ರ ಮಾಡುವುದು. ಒಂದು ಅಡಿಗೆಗೆ ಒಂದು ವೈಶ್ವದೇವ. ರಾತ್ರಿಯ ಹೊತ್ತು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಅಡಿಗೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದಾಗ

ಅಲ್ಲೂ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ವೈಶ್ವದೇವವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಕೊನೆಯ ಪಕ್ಷ ಸಾಯಂ ಸಂಧ್ಯಾನಂತರ ವೈಶ್ವದೇವದ ಹನ್ನೆರಡು ದೇವತೆಗಳನ್ನು ಸ್ಮರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವೈಶ್ವದೇವದಲ್ಲಿ ಹನ್ನೆರಡು ದೇವತೆಗಳಿಗೆ ಆಹುತಿಯಿದೆ.

ಉಣ್ಣುವ ಆಹಾರ ಪ್ರಜಾಪತಿಸೃಷ್ಟವಾದ ಸಸ್ಯಗಳಿಂದ ಲಭ್ಯವಾಗಿದೆ. ಈ ಸಸ್ಯಗಳು ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದು ಬೆಳೆದದ್ದು ವನಸ್ಪತಿಸೋಮನ ಅನುಗ್ರಹದಿಂದ. ಮಳೆಸುರಿಸಿ ಸಸ್ಯವನ್ನು ಪುಷ್ಟಿಗೊಳಿಸಿದವರು, ಇಂದ್ರಾಗ್ನಿಯರು. ಪುಷ್ಪ ಚಿಗುರಿ ಫಲವಾದದ್ದು ಅಗ್ನೀಷೋಮರ ದಯೆಯಿಂದ. ಭೂಮಿಯ ಒಳಗಿನ ಗೆಡ್ಡೆಗೆಣಸು ಹಾಗೂ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿನ ಕಾಯಿ-ಪಲ್ಲೆಗಳಿಗೂ ದ್ಯಾವಾ-ಪೃಥಿವಿಯರು ನಿಯಾಮಕರು. ಆಹಾರವನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ರುಚಿಯನ್ನಿತ್ತವ ಅಗ್ನಿ. ಈ ಆಹಾರದ ಪಾಕ-ರುಚಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದವರು ಹತ್ತು ಮಂದಿ ವಿಶ್ವೇದೇವತೆಗಳು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಪ್ರದಶಕ್ತಿಯನ್ನಿತ್ತವ ಧನ್ವಂತರಿ. ತಿಂದ ಆಹಾರದಿಂದ ಇಂದ್ರಿಯಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುವವ ಇಂದ್ರ. ಈ ಆಹಾರ-ಸೃಷ್ಟಿಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲ ಬ್ರಹ್ಮ ಪ್ರಜಾಪತಿ. ಇಷ್ಟೂ ದೇವತೆಗಳಿಗೆ ಅನ್ನದಿಂದ ಆಹುತಿಯನ್ನು ನೀಡುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಸರ್ವಕರ್ತನಾದ ವಿಷ್ಣುವಿಗೆ ವಿಷ್ಣು ಮಂತ್ರಗಳಿಂದ ಆಜ್ಯಾಹುತಿಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.

ವೈಶ್ವದೇವ ಹೋಮಾನಂತರ ನೆಲದಲ್ಲಿ ಅನ್ನವನ್ನು ಹರಡುವ ಬಲಿಹರಣ ಎಂಬ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ದೇವಬಲಿ, ಭೂತಬಲಿ, ಪಿತೃಬಲಿಗಳು ಸೇರಿವೆ. ಅಗ್ನಿಯಲ್ಲಿ ಇತ್ತದ್ದು ಆಹುತಿ. ನೆಲದಲ್ಲಿಟ್ಟದ್ದು ಬಲಿ. ಎಲ್ಲಾ ದೇವತೆ-ಗಳಿಗೂ ಇಲ್ಲಿ ಆರಾಧನೆ ಸಲ್ಲುವುದರಿಂದ ಇದು 'ವೈಶ್ವದೇವ' ಎನಿಸಿದೆ.

ಊಟವೆಂಬ ಪ್ರಾಣಾಗ್ನಿ ಹೋತ್ರ

ವೈಶ್ವದೇವ ಬಲಿಹರಣವಾದ ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಅನ್ನವನ್ನು ಮನೆಯ ಹೊರಗೆ ಕಾಕಾದಿ ಬಾಹ್ಯಭೂತಗಳಿಗೆ ಚೆಲ್ಲಿ ಕೈಕಾಲು ಮುಖಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಂಡು 'ಭೋಜನಕ್ಕೆ ಯಾರಾದರೂ ಬರುವರೇ' ಎಂದು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾನೆ. ಬಂದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಊಟ ಮಾಡಿಸಿ ತಾನು ಪತ್ನೀ ಪುತ್ರಾದಿ ಪರಿವಾರದೊಂದಿಗೆ ಉಣ್ಣುತ್ತಾನೆ. ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ನಡೆಸುವ ಅನ್ನದಾನಕ್ಕೆ ವಿಪ್ರರೇ ಆಗಿರಬೇಕೆಂಬ

ನಿಯಮವಿಲ್ಲ. 'ಅನ್ನಸ್ಯ ಕ್ಷುಧಿತಂ ಪಾತ್ರಮ್' ಹಸಿದವ ಅನ್ನದಾನಕ್ಕೆ ಪಾತ್ರ. ಕೃಷ್ಣಾಚಾರ್ಯರ ಸ್ಮೃತಿಸಂಗ್ರಹದ ಮಾತು—

ಶೂದ್ರೋ ವಾ ಪ್ರತಿಲೋಮೋ ವಾ ಪಥಿ ಶ್ರಾಂತಃ ಕ್ಷುಧಾತುರಃ ।
ಭೋಜಯೇತ್ ತಂ ಪ್ರಯತ್ನೇನ ಗೃಹಮಭ್ಯಾಗತಂ ಗೃಹೀ ॥

"ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದು ಶ್ರಾಂತನಾಗಿ ಹಸಿವೆಯಿಂದ ಕಂಗೆಟ್ಟವ ಶೂದ್ರನಾಗಿರಲಿ, ಅದಕ್ಕಿಂತ ಕೆಳಗಿನವನೇ ಆಗಿರಲಿ ಮನೆಗೆ ಬಂದ ಆತನನ್ನು ಗೃಹಸ್ಥನಾದವನು ಆದರದಿಂದ ಸತ್ಕರಿಸಿ ಊಟ ಹಾಕಬೇಕು"

ತಿನ್ನುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಉಣ್ಣುವಿಕೆಗೆ ತುಂಬಾ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ. ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಅನ್ನವನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು. ಮನುಷ್ಯ ಅನ್ನವನ್ನು ಉಣ್ಣುವುದು. ತಿನ್ನುವಿಕೆಗೆ ಯಾವುದೇ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ವಿಧಿವಿಧಾನಗಳಿಲ್ಲ. ಉಣ್ಣುವಿಕೆಯ ಹಿಂದೆ ಹಲವು ಕಟ್ಟಳೆಗಳಿವೆ. ದಿವ್ಯ ಅನುಭವ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಪರಿಶೋಧನೆಯಿಂದಲೂ ಸ್ಮೃತಿಕಾರರು ಉಣ್ಣುವಿಕೆಗೆ (ಭೋಜನಕ್ಕೆ) ಹಲವು ವಿಧಿ-ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಧರ್ಮಶಾಸ್ತ್ರ-ಗಳಲ್ಲಿ ವಿಧಿಸಿರುವ ಈ ವಿಧಿಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದರಿಂದ ಐಹಿಕವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯ-ನೆಮ್ಮದಿಗಳೆಂಬ ಫಲವಲ್ಲದೇ ಪಾರತ್ರಿಕವಾಗಿಯೂ ಉತ್ತಮ ಗತಿಯಿದೆ.

ಹಸಿವಾದಾಗ ಉಣ್ಣುವುದು ಪ್ರಕೃತಿ. ಹಸಿವಾಗದೇ ತಿನ್ನುವುದು ವಿಕೃತಿ. ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹಂಚಿ ಉಣ್ಣುವುದು ಸಂಸ್ಕೃತಿ. ವೈಶ್ವದೇವದಿಂದ ಸಂಸ್ಕೃತವಾದ ಹರಿನೈವೇದ್ಯವನ್ನು ಅತಿಥಿ-ಅಭ್ಯಾಗತರಿಗೆ ಹಂಚಿ ಉಣ್ಣುವುದು ಧರ್ಮ, ಸಂಸ್ಕೃತಿ. ಈ ರೀತಿ ಭುಂಜಿಸುವವ ಸುಸಂಸ್ಕೃತ.

'ಭೃತ್ಯಾತಿಥಿಪುರಸ್ಸರಃ ಭುಂಜೀತ' ಎಂದರು ಆಚಾರ್ಯ ಮಧ್ವರು. ಸಂಬಳವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ದುಡಿಯುವವ ಭೃತ್ಯ. ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದು ಸಹಕರಿಸುವ ಶಿಷ್ಯರೂ ಭೃತಿ (ಸಂಬಳ) ಯನ್ನು ಪಡೆಯದ ಭೃತ್ಯರು. ಮಾರ್ಗಾಯಾಸ ಹಸಿವು-ನೀರಡಿಕೆಗಳಿಂದ ದಣಿದಿರುವ ಆಮಂತ್ರಣವಿಲ್ಲದೇ ವೈಶ್ವದೇವ

ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬಂದಿರುವ ಅಪರಿಚಿತ ಹರಿಭಕ್ತನು ಅತಿಥಿಯೆನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಮುಂದಾಗಿಯೇ ಆಮಂತ್ರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಉಪಸ್ಥಿತನಾಗುವವ ಅಭ್ಯಾಗತ, ಭೃತ್ಯರು, ಅತಿಥಿಗಳು, ಅಭ್ಯಾಗತರು ಇವರಿಗೆ ಮುಂದಾಗಿ ಅನ್ನವಿಟ್ಟು ತಾನು ಊಟಕ್ಕೆ ಕೂಡಬೇಕೆಂಬುದು ಆಚಾರ್ಯರ ಮಾತಿನ ಅರ್ಥ.

'ಭೋಜನವು ಪ್ರಾಣಾಗ್ನಿಹೋತ್ರ. ಉದರದಲ್ಲಿರುವ ವೈಶ್ವಾನರಾಗ್ನಿಗೆ ಆಹುತಿಯನ್ನು ನೀಡುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಭೋಕ್ತೃವಿಗೆ ಈ ಅನುಸಂಧಾನವಿರಬೇಕು. ಯಜ್ಞದಲ್ಲಿ ನಡೆಸಬೇಕಾದ ಪರಿಷೇಕ. ಸ್ವಾಹಾಕಾರಗಳು ಭೋಜನದಲ್ಲೂ ಅಪೇಕ್ಷಿತ. ಈ ಅಗ್ನಿಹೋತ್ರದ ಭಾವವಿದ್ದಾಗ ಭೋಕ್ತೃವು ಅಂಗಿ-ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಕಳಚಿ ಕೈಕಾಲು ಮುಖ ತೊಳೆದು ಶುದ್ಧ ವಸ್ತ್ರವುಟ್ಟು ನೆಲದಲ್ಲಿ ಹಾಸಿದ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಊಟಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಪಾದತ್ರಾಣ, ಉರಸ್ತ್ರಾಣಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಯಜ್ಞವನ್ನೇನಾದರೂ ನಡೆಸುವುದುಂಟೇ? ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಅದು ಇಷ್ಟಫಲವನ್ನು ದಕ್ಕಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಅನಿಷ್ಟ ಫಲದಾಯಕವಾದ ಯಜ್ಞನಿಂದೆಯೆನಿಸದೇ?

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಶುಚಿರ್ಭೂತನಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡು. ಅವಸರ, ಸಿಟ್ಟು ಅಸಂತೋಷಗಳು ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬೇಡ. ಹಾಳು ಹರಟೆ ಸುತರಾಂ ಬೇಡ. ಮೌನವಿರಲಿ. ಉದಾತ್ತ ಚಿಂತನೆಯಿರಲಿ. ಭೋಜನಕಾಲದ ಮನಃ ಸ್ಥಿತಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ವಭಾವವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಜಗತ್ತು ಕಂಡ ದುರಂತ ಪರಾಕ್ರಮಿ ಹಿಟ್ಲರ್. ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ಅವನ ಮುಂದೆ ಒಂದು ಪ್ರಾಣಿಯನ್ನು ಹಿಂಸಿಸಿ ಕೊಲ್ಲಬೇಕಿತ್ತು. ಕೈದಿಗಳನ್ನು ಹೊಡೆದು ಚುಚ್ಚಬೇಕಿತ್ತು. ಈ ವಿಕೃತ ಹಿಂಸೆಯನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾ ಉಣ್ಣುತ್ತಿದ್ದ ಹಿಟ್ಲರ್ ಕ್ರೌರ್ಯದ ಅಪರಾವತಾರವೆಂಬಂತೆ ಬೆಳೆದ. ದಯವಿಟ್ಟು ದೂರದರ್ಶನದ ದುರ್ದರ್ಶನಗಳ ಹಾವಳಿ ಪವಿತ್ರಭೋಜನಕ್ಕೆ ಬೇಡ. ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ, ಪೂಜೆ, ಊಟ ಈ ಮೂರು ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಾದರೂ ಟಿ.ವಿ. ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯ ಬಾಯಿ-ಮುಖ ಮುಚ್ಚಿ ಬಿಡಿ.

ಊಟಕ್ಕಾಗಿ ಬಾಳೆಎಲೆ ಅಥವಾ ಹಲಸಿನ ಎಲೆಯ ಪತ್ರಾವಳಿ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಬೆಳ್ಳಿ ಅಥವಾ ಕಂಚಿನ ತಟ್ಟೆಯೂ ಆಗಬಹುದು. ಇಷ್ಟೂ ಅಲಭ್ಯವಾದಲ್ಲಿ ಪದ್ಮ-ಪಲಾಶಗಳ ಪತ್ರಗಳು ಆಗಬಹುದು. ಕಬ್ಬಿಣದ (ಸ್ಟೀಲ್) ತಟ್ಟೆ ಭೋಜನಕ್ಕೆ ನಿಷಿದ್ಧ. ಭೋಜನವನ್ನು ಪ್ರಾಣಾಗ್ನಿಹೋತ್ರವೆಂಬ ಅನುಸಂಧಾನ-ದಿಂದ ನಡೆಸುವವ ಕಬ್ಬಿಣದ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅನ್ನವಿಟ್ಟು ಪರಿಷೇಕಾದಿ ವಿಧಿಗಳನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡಲಾರ. ಸ್ಟೀಲ್ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಆಜ್ಯವನ್ನು ಹಾಕಿ ಹೋಮಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಸ್ಟೀಲ್ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಪರಿಷೇಕ ಮಾಡಿ ಊಟ ಮಾಡುವುದು ಇವೆರಡೂ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಚೌಕಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಬಗೆಯವು. ಹಾಗೆಂದು ತಾಮ್ರ-ಹಿತ್ತಾಳೆಗಳನ್ನು ಊಟಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸಕೂಡದು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಉಪನೀತ-ರಾದವರಿಗೆ ಭೋಜನಕ್ಕಾಗಿ ಬೆಳ್ಳಿ ಅಥವಾ ಕಂಚಿನ ತಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸಜ್ಜುಗೊಳಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಊಟದ ಬಗ್ಗೆ ಶ್ರದ್ಧೆ, ಪಾವಿತ್ರ್ಯಭಾವಗಳು ಮೂಡುವುದಕ್ಕೂ ಇವು ಸಹಕಾರಿ. ನೀರಿಗಾಗಿಯೂ ತಾಮ್ರ ಅಥವಾ ಬೆಳ್ಳಿಯ ಪಾತ್ರೆಯಿರಲಿ. ಬ್ರಹ್ಮಚಾರೀ-ಯತಿ-ವಿಧವೆಯರಿಗೆ ಕಾಂಸ್ಯ ಪಾತ್ರವು ಭೋಜನಕ್ಕೆ ನಿಷಿದ್ಧ. ಹಾಗಿದ್ದರೂ ಸ್ಟೀಲ್‌ಪಾತ್ರೆಗಿಂತ ಕಂಚು ಆಗಬಹುದು. ಬೆಳ್ಳಿಯ ತಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸಜ್ಜುಗೊಳಿಸುವ ಆರ್ಥಿಕ ಬಲವಿಲ್ಲ-ದವರು ಕಂಚಿನ ತಟ್ಟೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಸೌಲಭ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಬಾಳೆಯ ಎಲೆಯೇ ಪ್ರಶಸ್ತ.

ಭೋಜನ ಪಾತ್ರೆಯ ಅಥವಾ ಪತ್ರೆಯ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ನೀರಿನಿಂದ ಚೌಕಾಕಾರದ ಮಂಡಲ ಬರೆದು 'ಶ್ರೀ'ಕಾರವನ್ನು ಬರೆಯಬೇಕು. ಭೂಮಿಯಿಂದೇಳುವ ಅಘಶಕ್ತಿಯು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕದಂತೆ ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿ ಈ ಮಂಡಲಕ್ಕಿದೆ.

ಮುಸುರೆ

ಮೈ ವಸ್ತ್ರಗಳಿಗೆ ಅನ್ನವನ್ನು ತಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಅನ್ನವನ್ನು 'ಮುಸುರೆ' ಎಂದಿದ್ದಾರೆ ಹಿರಿಯರು. ಅಂದರೆ ಅದು ತಾಕಿದ ಶರೀರ ಭಾಗವನ್ನು ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅನ್ನ ಬಿದ್ದ ನೆಲವು ಶುದ್ಧವಾಗುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಅನ್ನವನ್ನು ತೆಗೆದು ಗೋಮಯದಿಂದ ಸಾರಿಸಿ ಒರಸಬೇಕು.

ಮುಸುರೆ ಎಂಬುದು ಹೊರಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣದ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಪರಿಭಾಷೆ ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ 'ಅನ್ನಂ' ಎಂಬ ಶಬ್ದವೇ ಮುಸುರೆಯನ್ನು ಹೇಳುವ ಶಬ್ದ. ಅಕ್ಕಿಗೆ ನೀರು ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿದಾಗ ಅದು ಮುಸುರೆ. ಗೋಧಿ-ರಾಗಿ ಮುಂತಾದ ಧಾನ್ಯಗಳ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ನೀರು ಸೇರಿಸಿದರೆ ಮುಸುರೆಯಲ್ಲ. ಅದರೊಂದಿಗೆ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿದರೆ ಮುಸುರೆ. ತರಕಾರಿ ಫಲಗಳನ್ನು ಉಪ್ಪು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿದಾಗ ಮುಸುರೆಯೆನಿಸುತ್ತದೆ.

ತಂಡುಲೋಽಗ್ನ್ಯಂಬುಸಂಯೋಗಾತ್ ಪಿಷ್ಟಂ ಲವಣಯೋಗತಃ ।
ಫಲಂ ತ್ರಿತಯಸಂಯೋಗಾತ್ ಅನ್ನಂ ಭವತಿ ತತ್ಕ್ಷಣಾತ್ ॥

'ಅಕ್ಕಿಯು ಬೆಂಕಿ-ನೀರುಗಳ ಸಂಯೋಗದಿಂದ ಅನ್ನ (ಮುಸುರೆ) ವೆನಿಸಿದೆ. ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿದರೆ ಮುಸುರೆ. ಫಲ-ತರಕಾರಿಗಳು ಉಪ್ಪು-ನೀರು-ಬೆಂಕಿ ಈ ಮೂರರ ಸಂಸರ್ಗದಿಂದ ಅನ್ನ (ಮುಸುರೆ) ಎನಿಸುತ್ತದೆ.'

ಈ ಅನ್ನದ ಮುಸುರೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನ ಶೌಚಾಚಾರವು ಐಹಿಕಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಪಾರತ್ರಿಕವಾದ ಫಲವುಳ್ಳದ್ದೆಂಬುದು ಸ್ಮೃತಿಕಾರರ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಾಗಿದೆ.

ಭುಕ್ತಿಗೆ ಮಿತಿಯಿರಲಿ. ಅನ್ನದ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ನೀರೂ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸೇರಲಿ. ನಾಲ್ಕನೇ ಒಂದು ಭಾಗದ ಹೊಟ್ಟೆ ಖಾಲಿಯಿರಲಿ. ಕಂಠಮಟ್ಟ ಮೂಗುಮಟ್ಟ ಊಟ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕರ. ಆರೋಗ್ಯದ ಮೂಲಸೂತ್ರಗಳು ಮೂರು. ಮಿತಭೋಜನ; ಋತಭೋಜನ; ಹಿತಭೋಜನ. ಋತವೆಂದರೆ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ-ವಾಗಿ ಸಂಪಾದಿಸಿದ ದೇವನಿವೇದಿತಾನ್ನ.

ಊಟದ ಮಧ್ಯೆ ಎದ್ದು ಅತ್ತಿತ್ತ ಓಡಾಡಬೇಡಿ. ಇದು ಯಜ್ಞವಿಘ್ನ ದೋಷದಾಯಕ. ಎಡಕೈಯನ್ನು ಬಳಸಬೇಡಿ.

ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ತಕ್ರಭೋಜನ. ಮಜ್ಜಿಗೆ ಇಂದ್ರನಿಗೂ ದುರ್ಲಭವಂತೆ. 'ತಕ್ರಂ ಶಕ್ರಸ್ಯ ದುರ್ಲಭಮ್' ಮಜ್ಜಿಗೆಗೆ ಭೋಜನದಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟೂ ಮಹತ್ವವಿದೆ. ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಊಟ ಮುಗಿಸಿ ಉತ್ತರಾಪೋಷನ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು

ಉಚ್ಛಿಷ್ಟಜಲ ಹಾಗೂ ಕವಳಾನ್ನವನ್ನು ಎಡಭಾಗದ ನೆಲದಲ್ಲಿ ಪಿತೃತೀರ್ಥದಿಂದ ಬಿಡಿ. ಇದು ಉಚ್ಛಿಷ್ಟಭೋಜಿಗಳೆನಿಸಿದ ನರಕವಾಸೀ ಚೇತನಗಳಿಗೆ ತರ್ಪಕ.

ರೌರವೇ ಪೂಯನಿಲಯೇ ಪದ್ಮಾರ್ಬುದ ನಿವಾಸಿನಾಮ್ ।
ಅರ್ಥಿನಾಮುದಕಂ ದತ್ತಮಕ್ಷಯ್ಯಮುಪತಿಷ್ಠತು ॥

ಎಂದು ಹೇಳಿ.

ತಸ್ಯ ಚಕ್ಷುರ್ನ ನಶ್ಯತಿ

ಊಟ ಮುಗಿಸಿ ಕೈಕಾಲು ಮುಖಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಎರಡು ಅಥವಾ ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ ಆಚಮನವನ್ನು ಮಾಡಿ ಒಮ್ಮೆ ತೀರ್ಥವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅಂಗುಷ್ಠದ ತುದಿಯ ನೀರನ್ನು ಎರಡೂ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ತಾಗಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ಐವರನ್ನು ನೆನೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅವರೆಂದರೆ ಶರ್ಯಾತಿ, ಸುಕನ್ಯಾ, ಚ್ಯವನ, ಇಂದ್ರ ಹಾಗೂ ಅಶ್ವಿನೀದೇವತೆಗಳು.

ಶರ್ಯಾತಿಂ ಚ ಸುಕನ್ಯಾಂ ಚ ಚ್ಯವನಂ ಚೇಂದ್ರಮಶ್ವಿನೌ ।
ಭೋಜನಾಂತೇ ಸ್ಮರನ್ ಅಕ್ಷ್ಣೋಃ ಅಂಗುಷ್ಠಾಗ್ರಾಂಬು ನಿಕ್ಷಿಪೇತ್ ॥

ಈ ರೀತಿ ಅಂಗುಷ್ಠಾಗ್ರಾಂಬುವನ್ನು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗಾನಿಸುವವನ ಕಣ್ಣುಗಳು ಸಶಕ್ತ ಸುದೃಢಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. 'ತಸ್ಯ ಚಕ್ಷುರ್ನ ನಶ್ಯತಿ' ಎಂಬ ಫಲವನ್ನೂ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಐವರು ಚ್ಯವನನಿಗೆ ಕಣ್ಣುಹೋಗಿ ಮತ್ತೆ ಕಣ್ಣು ಬಂದ ಕಥೆಯ ಪಾತ್ರಧಾರಿಗಳು. ಕಥೆಯ ಅನುಸಂಧಾನಕ್ಕಾಗಿ ಮೇಲಿನ ಶ್ಲೋಕ.

ಚ್ಯವನನ ಹವನ

ಭೃಗುಮಹರ್ಷಿಯ ಮಗ ಚ್ಯವನ. ಉಗ್ರತಪಸ್ವಿ. ತಪೋನಿರತನಾದ ಆತನನ್ನು ಹುತ್ತ ಬೆಳಸಿತ್ತು. ಹುತ್ತದಿಂದ ಮುಚ್ಚಿದ್ದ ಚ್ಯವನನ ತೇಜಸ್ವಿ ಕಣ್ಣುಗಳು ಮಾತ್ರ ಹುತ್ತದ ಮಣ್ಣನ್ನು ಅಂಟಿಸಿಕೊಳ್ಳದೇ ಹೊರಗಿನವರಿಗೆ ಗೋಚರಿಸುತ್ತಿದ್ದವು.

ಅದೊಂದು ದಿನ ಇಕ್ಷ್ವಾಕುಸುತ ಶರ್ಯಾತಿ ಬೇಟೆಗಾಗಿ ಅದೇ ಕಾಡಿಗೆ ಬಂದಿದ್ದ. ಅವನೊಂದಿಗೆ ಚೆಲ್ಲಾಟದ ಕುವರಿ ಸುಕುಮಾರಿ ಸುಕನ್ಯೆಯೂ ಸಖಿಯರೊಡಗೂಡಿ ಬಂದಿದ್ದಾಳೆ.

ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಉರಿಬಿಸಿಲು. ಎಲ್ಲರೂ ವಿಶ್ರಮಿಸುವ ಹೊತ್ತು ಸುಕನ್ಯೆ ಕಾಡಿನ ಸೊಬಗನ್ನು ಸವಿಯುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಹುತ್ತದ ಮಧ್ಯೆ ಹೊಳೆಯುವ ಎರಡು ಚಕ್ಷುಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಕಂಡಿದ್ದಾಳೆ. ರತ್ನಗಳೆಂದು ಭ್ರಮಿಸಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾಳೆ! ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಸಹಜವಾದ ಚಾಪಲ್ಯದಿಂದ ರತ್ನಗಳನ್ನು ಕಿತ್ತುಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾಳೆ. ರಕ್ತ ಸುರಿದಿದೆ. ಚ್ಯವನ ಕುರುಡನಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಕಿಟಾರನೆ ಕಿರುಚಿದ ಬಾಲೆ ಅಪ್ಪನೆಡೆಗೆ ಓಡಿದ್ದಾಳೆ.

ರಾಜಾಶರ್ಯಾತಿಗೆ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಜ್ವರ. ಸಹಚರರಿಗೆಲ್ಲಾ ನವದ್ವಾರದಲ್ಲೂ ಉರಿ. ಪ್ರೀತಿಯ ಕುವರಿಯ ಪ್ರಮಾದದಿಂದ ಘಟಿಸಿದ ಅನರ್ಥ ಇದು.

ರಾಜಾಶರ್ಯಾತಿ ಚ್ಯವನಾಶ್ರಮಕ್ಕೆ ಬಂದ. ಮುನಿ ಚ್ಯವನನನ್ನು ಪ್ರಸನ್ನ-ಗೊಳಿಸಿದ. ಹೋದ ಕಣ್ಣಿನ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಕಣ್ಣಾಗುವಂತೆ ಪುತ್ರಿ ಸುಕನ್ಯೆಯನ್ನು ಧಾರೆಯೆರೆದು ಕೊಟ್ಟ. ಹಣ್ಣು ಮುದುಕ ಚ್ಯವನನಿಗೆ ಷೋಡಶಿ ಸುಕನ್ಯೆಯೇ ಊರುಗೋಲು.

ಅರಮನೆಯ ಸುಖವೈಭೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದಿದ್ದ ಶಿರೀಷಮೃದ್ವೀ ಸುಕನ್ಯೆಯು ಕಾಡಿನ ಕಲ್ಲು ಮುಳ್ಳುಗಳಲ್ಲಿ ಅಲೆದು ಹೂ-ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಇಂಗಿತಜ್ಞೆಯಾಗಿ ಪರಿಚರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಪತಿಯ ಕೈಹಿಡಿದು ನಡೆಸಿ ಸ್ನಾನ-ಪಾನಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಕರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ.

ಚ್ಯವನ ಖುಷಿಗೊಂಡ. ಅದೊಂದು ದಿನ ಅಶ್ವಿನೀದೇವತೆಗಳನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸಿದ. ದೇವವೈದ್ಯರಾದ ದಸ್ರ-ನಾಸತ್ಯರು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ. 'ತನಗೆ ಕಣ್ಣು ಬಂದು ಯೌವನ ಮರುಕಳಿಸುವಂತೆ ಅನುಗ್ರಹಿಸಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ನಿಮಗೆ ಸೋಮಯಾಗದಲ್ಲಿ ಇಂದ್ರಾದಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಆಹುತಿ ಸಿಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ' ಎಂದ.

ವೈದ್ಯರು ಎಂಬ ಕಾರಣದಿಂದ ಅಶ್ವಿನೀದೇವತೆಗಳಿಗೆ ಸೋಮಾಹುತಿ-ಯಿರಲಿಲ್ಲ. ಅದು ಸಿಗುವ ಸದವಕಾಶ ಒದಗಿತ್ತು. ಅಶ್ವಿನೀ ದೇವತೆಗಳು ಹಲವು ವೃಕ್ಷರಸಗಳಿಂದ ಮಡುವೊಂದನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿದರು. ಚ್ಯವನರ ಕೈಹಿಡಿದು ಆ ರಸಾಯನದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದರು. ಮುಳುಗಿ ಎದ್ದಾಗ ಈ ಮೂವರಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೇ ಗೊತ್ತಾಗದಷ್ಟು ಸುಂದರ ಸ್ಫುರದ್ರೂಪ ಚ್ಯವನನಿಗೆ ಬಂದಿತ್ತು. ದೃಷ್ಟಿ ಸರಿಹೋಗಿತ್ತು. ಪತಿಸೇವೆಯಿಂದ ಬಳಲಿ ಸಣಕಲಾಗಿದ್ದ ಸತಿ ಸುಕನ್ಯೆಯ ಮೋಹಕರೂಪವನ್ನು ಮೊದಲಬಾರಿ ಕಂಡಿದ್ದಾನೆ ಚ್ಯವನ. ಪ್ರೀತಿಯ ಬಾಷ್ಪ ಉದುರಿತು.

ಇದೀಗ ಸುಕನ್ಯೆ-ಚ್ಯವನರದು ಸುಖೀಸಂಸಾರ. ಅದೊಂದು ದಿನ ರಾಜಾ ಶರ್ಯಾತಿ ಮಗಳನ್ನು ಕಾಣಲು ಬಂದಿದ್ದ. ಅಳಿಯನಿಗೆ ಲಭಿಸಿದ ಯೌವನ, ತನ್ನ ಮಗಳ ಸೌಭಾಗ್ಯಗಳನ್ನು ಕಂಡು ಆನಂದತುಂದಿಲನಾದ. ಅಳಿಯ ಚ್ಯವನನ ನಿರ್ದೇಶನದಂತೆ ಸೋಮಯಾಗ ಆರಂಭಿಸಿದ.

ಚ್ಯವನ ಇಂದ್ರಾದಿಗಳಿಗೆ ಆಹುತಿಯನ್ನಿತ್ತು ಅಶ್ವಿನೀದೇವತೆಗಳಿಗೆ ಸೋಮಾಹುತಿಯೆತ್ತಿದ. ಇದು ಇಂದ್ರನಿಗೆ ಸಹ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಪಂಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಸ್ಥಾನ ಸಲ್ಲದು ಎಂದು ಆಕ್ಷೇಪಿಸಿದ. ಮಾತಿಗೆ ಮಾತು ಬೆಳೆಯಿತು. ಚ್ಯವನನ ವಾದವೇ ಗಟ್ಟಿಯಾಯಿತು. ಚ್ಯವನ ಆಹುತಿ ಕೊಟ್ಟೇ ಸಿದ್ಧ ಎಂದ. ಇಂದ್ರ ಸಿಡುಕಿದ. ಕತ್ತರಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಕತ್ತಿಯೆತ್ತಿದ.

ಚ್ಯವನನು ಉಚ್ಚರಿಸಿದ ಸ್ತಂಭನ ಮಂತ್ರದಿಂದ ಇಂದ್ರ ಸ್ತಂಭೀಭೂತನಾದ. ಅಲುಗಾಡಲಾಗದ ಇಂದ್ರನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನೋಡಿ ದೇವತೆಗಳು ಮರುಗಿದರು. ಚ್ಯವನನ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಒಪ್ಪಿಗೆಯಿತ್ತರು. ಇಂದ್ರನೂ ಒಪ್ಪಿಗೆಯಿತ್ತ. ಅಶ್ವಿನೀ ದೇವತೆಗಳಿಗೆ ಸೋಮಯಾಗದಲ್ಲಿ ಪಾಲು ಸಿಕ್ಕಿತು.

ಈ ಕಥೆಯನ್ನು ಸ್ಮರಿಸಿಕೊಂಡು ಭೋಜನಾಂತದಲ್ಲಿ ಉಂಗುಟದ ತುದಿಯಿಂದ ತೀರ್ಥವನ್ನು ಕಣ್ಣಿಗೆ ತಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಆಹಾರಶುದ್ಧಿಯಿಂದ ಮನಶ್ಶುದ್ಧಿ

ಮನುಷ್ಯ ಎಂದೋ ಒಮ್ಮೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುವ ಕೆಲಸಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾನೆ ಅಥವಾ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ನಿತ್ಯವೂ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಏನೂ ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದೂ ಇಲ್ಲ.

ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ನಡೆಸುವ ಉಪಾಕರ್ಮ, ಶ್ರಾದ್ಧಗಳ ಬಗೆಗೆ ಅದು ಯಾಕೆ? ಹೇಗೆ? ಎಂಬ ಜಿಜ್ಞಾಸೆಯನ್ನು ಮುಂದಿಡುವ ನರಪ್ರಾಣಿ ಊಟದ ಬಗ್ಗೆ ಏನು? ಎಂತು ? ಎಂದು ಆಲೋಚಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ.

ಇದರ ಬಗೆಗೆ ಆಲೋಚಿಸಬೇಕಾದ ತುರ್ತು ಅಗತ್ಯವಿದೆ.

ಊಟ ಮನುಷ್ಯ ಬದುಕುವುದಕ್ಕೂ ಕಾರಣ. ಅವ ಸಾಯುವುದಕ್ಕೂ ಕಾರಣ. ಸಾಯಬಿದ್ದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಪಥ್ಯಭೋಜನದಿಂದ ಬದುಕಬಲ್ಲ. ಅಪಥ್ಯ ಭೋಜನದಿಂದ ಸ್ವಸ್ಥನೂ ಅಸ್ವಸ್ಥನಾಗಿ ಸಾಯಬೀಳುತ್ತಾನೆ.

ನಾವು ಗಳಿಸಿ ಉಣ್ಣುವುದು ಸಹಜ ಧರ್ಮ. ಇದು ಪ್ರಕೃತಿ. ಹೆರವರದ್ದನ್ನು ಕಸಿದು ಉಣ್ಣುವುದು ವಿಕೃತಿ. ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಕಷ್ಟವನ್ನು ಕಂಡು ಅವರಿಗಿತ್ತು ಶಾಸ್ತ್ರೀಯವಾಗಿ ಉಣ್ಣುವುದು ಸಂಸ್ಕೃತಿ.

ಭೋಜನ, ಅಭ್ಯವಹಾರ, ಅಶನ ಇವು ಕನ್ನಡದ ಊಟಕ್ಕೆ ಸಂಸ್ಕೃತದ ಪದಗಳು. ಆದರೆ ಇವು ಯಾವುವೂ ವಿಧಿವಿಹಿತ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಭೋಜನವನ್ನು ಹೇಳಲಾರವು. 'ಪ್ರಾಣಾಗ್ನಿಹೋತ್ರ' ಎಂಬ ಶಬ್ದವನ್ನು ಪ್ರಾಚೀನರು ಈ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಬಳಸಿದರು.

ಉಣ್ಣುವ ಆಹಾರ ಪರಿಶುದ್ಧವಾಗಿರಬೇಕು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಯಾವುದನ್ನು ತಿಂದರೆ ನಿದ್ದೆ ಬರುವುದೋ ಅಥವಾ ಯಾವುದನ್ನು ಉಂಡರೆ/ಕುಡಿದರೆ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಉನ್ಮಾದ ಬಂದಂತಾಗುವುದೋ ಅಂಥವುಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಬಾರದು.

ಅರಗುವ ಅನ್ನ ಚಿರ

ಹೊತ್ತಿಗೊಮ್ಮೆ ಅರಗಿ ಹೋಗುವ ಆಹಾರ ಎಂಥದಾದರೇನು? ನಾಲಿಗೆಗೆ ರುಚಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಸಾಕಲ್ಲವೇ? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಸಹಜ. ಆದರೆ ತಿಂದ ಆಹಾರ ಅರಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ತನ್ನ ಗುಣಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗುತ್ತವೆ.

ಉಣ್ಣುವ ಅನ್ನದ ಒಂದು ಅಂಶ ಮಾಂಸವಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೆಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದೇ ಇದೆ. ಮನುಷ್ಯ ಊಟವನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದರೆ ಸೊರಗುತ್ತಾನೆ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉಣ್ಣುವವ ಮಾಂಸಲನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಮಾಂಸ ಅನ್ನದ ಪರಿಣಾಮ.

ಯಾವುದು ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಂಗವಾಗಿ ಉಳಿದು-ಕೊಳ್ಳುವುದೋ ಅದು ಉತ್ತಮವಾಗಿರಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಆಹಾರವು ಪರಿಣಾಮದಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಮಾಡುವಂಥದೇ ಆಗಿರಬೇಕು.

ಆಹಾರಶುದ್ಧತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನವಿರಿಸಬೇಕೆಂಬುದಕ್ಕೆ ಅದು ಮಾಂಸ-ವಾಗುವುದೆಂಬುದೊಂದೇ ಕಾರಣವಲ್ಲ. ಅಷ್ಟೇ ಆಗಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರು ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಒತ್ತಿ ಹೇಳುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಮಾಂಸ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯಬೇಕಾದರೆ ಸಸ್ಯಾಹಾರವೇ ಆಗಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ. ಮಾಂಸಾಹಾರದಿಂದ ಮಾಂಸ ಬೆಳೆಯುವುದು ಹೆಚ್ಚು. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಮಾಂಸಾಹಾರವನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನೆಂದರೆ ಮಾಂಸಾಹಾರವು ಬುದ್ಧಿಯ ತೀಕ್ಷ್ಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಸಹಜ ನಿಸ್ಸೀಮ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕುಂಠಿತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರ ಶುದ್ಧಿಗೂ ಮನಃಶುದ್ಧತೆಗೂ ನಿಕಟ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಪ್ರಾಚೀನರು ಆ ಬಗ್ಗೆ ಒತ್ತಿ ಹೇಳಿದರು. ಉಂಡ ಆಹಾರದ ಒಂದಂಶ ಮಾಂಸವಾದರೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಂಶ ಮನಸ್ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಛಾಂದೋಗ್ಯೋಪ-ನಿಷತ್ತು ಇದನ್ನು ಹೇಳಿದೆ. 'ಉಂಡ ಅನ್ನ ಮೂರಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ಥೂಲಭಾಗವು ಮಲ, ಮಧ್ಯಮಭಾಗ ಮಾಂಸ, ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಭಾಗ ಮನಸ್ಸು.

'ಅನ್ನಮಶಿತಂ ತ್ರೇಧಾ ವಿಧೀಯತೇ । ತಸ್ಯ ಯಃ ಸ್ಥವಿಷ್ಠೋ ಧಾತುಃ ತತ್ ಪುರೀಷಂ ಭವತಿ । ಯೋ ಮಧ್ಯಮಃ ತನ್ಮಾಂಸಮ್ । ಯೋಽಣಿಷ್ಠಸ್ತನ್ಮನಃ'.

ಉಂಡ ಅನ್ನ ಮನಸ್ಸಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಕೇವಲ ಕಲ್ಪನೆಯಲ್ಲ. ಅನ್ನವು ಅರಗಿ ಮಲವಾಗುವುದು ಎಷ್ಟು ದಿಟವೋ ಮಾಂಸವಾಗುವುದೂ ಅಷ್ಟೇ ದಿಟ. ಮನಸ್ಸಾಗುವುದೂ ಅಷ್ಟೇ ದಿಟ. ಋಷಿಮುನಿಗಳು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಕಂಡುದು ಇದು.

ಶ್ವೇತಕೇತು ನಾಲ್ಕೂ ವೇದಗಳಲ್ಲಿ ಪಾರಂಗತ. ಉಂಡ ಅನ್ನ ಮನಸ್ಸಾಗುವುದು ಹೇಗೆ? ಎಂಬುದು ಅವನ ಜಿಜ್ಞಾಸೆ. ತಂದೆ ಉದ್ದಾಲಕ ಮಗನಿಗೆ ಊಟ ಕೊಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದ. ಶ್ವೇತಕೇತು ಅಪ್‌ಭಕ್ಷನಾಗಿ ಕೇವಲ ನೀರು ಕುಡಿದು ಪ್ರಾಣಧಾರಣೆ ಮಾಡಿದ. ಹದಿನೈದು ದಿನಗಳಾದವು. ಉದ್ದಾಲಕ ಕೇಳಿದ. ಅಂದು ಓದಿರುವ ಋಕ್, ಯಜುಸ್, ಸಾಮಗಳನ್ನು ಹೇಳು? ಮಗ ನುಡಿದ. ಅವು ಯಾವುವೂ ನನ್ನ ನೆನಪಿಗೇ ಬರುತ್ತಿಲ್ಲ. ಎಷ್ಟು ಯೋಚಿಸಿದರೂ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತೋಚುತ್ತಿಲ್ಲ. 'ನ ವೈ ಮಾ ಪ್ರತಿಭಾಂತಿ ಭೋಃ'.

ಮತ್ತೆ ಕ್ರಮೇಣ ಶ್ವೇತಕೇತು ಅನ್ನವನ್ನುಣ್ಣುತ್ತಾ ಬಂದ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಬಲಗೊಂಡವು. ಕ್ರಮವಾಗಿ ವೇದಗಳು ಸ್ಮೃತವಾಗತೊಡಗಿದವು. ಅಪ್ಪ ಕೇಳಿದ ವೇದವೂ ಸ್ಫುಟವಾಗಿ ಸ್ಫುರಿಸಿತು. ಮನಸ್ಸು ಅನ್ನಾಧೀನವೆಂದು ಅರಿತ.

ಇದು ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದೂ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಪಾಠ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ವಿಧಿ. ಇಂದಿನ ಶಿಷ್ಯ ಈ ಪ್ರಯೋಗಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಲಾರ. ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ ತಿಳಿಯಲಾರ. ಅಂದು ಸಿದ್ಧವಾದ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡರೆ ಸಾಕು.

ಭಗವದಧೀನವಾದ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ನಾವು ಉಣ್ಣುವ ಅನ್ನ ಭಗವಂತನ ನೈವೇದ್ಯವಾಗಿರಬೇಕು. ಭಗವದ್ ಅನಿವೇದಿತಾನ್ನ ಕಳ್ಳತನದ ಅನ್ನವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಉಂಡವನ ಮನಸ್ಸು ಕಳ್ಳನಾಗುತ್ತದೆ. ಕಳ್ಳತನದ ಆಲೋಚನೆ

ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಭಗವಂತನಿಗೆ ವಿಮುಖವಾಗಿ ಅಧ್ಯಾತ್ಮದ ಹಾದಿಗಿಂತ ದೂರ ಉಳಿಯುತ್ತವೆ.

ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಚೀನರು ಈ ಬಗ್ಗೆ ಹೀಗೊಂದು ಕಥೆ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಯಾತ್ರಾರ್ಥಿಯೊಬ್ಬ ಸದಾಚಾರನಿಷ್ಠ ಗೃಹಸ್ಥನಲ್ಲಿ ಊಟಕ್ಕುಳಿದನು. ದುರದೃಷ್ಟವಶಾತ್ ಕದ್ದು ತಂದ ಅಕ್ಕಿಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಅನ್ನವನ್ನು ಆತ ಆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಉಣ್ಣಬೇಕಾಯಿತು. ಯಾತ್ರಾರ್ಥಿಯ ಸ್ವಚ್ಛ ಮನಸ್ಸು ಅನ್ನದೋಷದಿಂದ ಕೆಟ್ಟಿತು. ಮಧ್ಯರಾತ್ರಿಯೆದ್ದು ಒಳ್ಳೆಯ ಹಾಲು ನೀಡುವ ಕಪಿಲೆಯನ್ನು ಅಪಹರಿಸಿದ. ಅನ್ನವಿಕ್ಕಿದ ಮನೆಗೆ ಕನ್ನ ಹಾಕಿದ. ಬೆಳಗಾಯಿತು. ಶೌಚಕ್ರಿಯೆಯೊಡನೆ ಉಂಡ ಅನ್ನ ಹೊರಹೋಯಿತು. ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಅಪರಾಧಿ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಜಾಗೃತವಾಯಿತು. ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪದಿಂದ ತಪ್ತನಾದ. ಕಳ್ಳತನದ ಬುದ್ಧಿ ನನಗೇಕೆ ಬಂತು? ಎಂದು ಬಹು ಆಲೋಚಿಸಿದ ಯಾತ್ರಾರ್ಥಿ ತಿರುಗಿ ಗೃಹಸ್ಥನಲ್ಲಿ ಬಂದ. ಕ್ಷಮೆ ಕೇಳಿದ. ರಾತ್ರಿ ಉಂಡ ಅನ್ನದ ಮೂಲವನ್ನು ವಿಚಾರಿಸಿದ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅಕ್ಕಿಯಿಲ್ಲದಿದ್ದುದರಿಂದ ಒಡತಿ ಆಳಿನ ಮೂಲಕ ಅಂಗಡಿಯಿಂದ ತರಿಸಿದ್ದಳು. ಆಳು ಕದ್ದು ತಂದಿದ್ದ. ದುಷ್ಟಾನ್ನವು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೆಡಿಸಿತ್ತು.

ನಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಗೂ ಎಷ್ಟೋ ದುಷ್ಟಾನ್ನ ದಿನನಿತ್ಯ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಆ ದುಷ್ಟಾನ್ನದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ದೋಷವನ್ನು ತಿಳಿಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ನಮಗಿಲ್ಲವಾಗಿದೆ. ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಬಿಳಿಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕಪ್ಪುಚುಕ್ಕೆ ಬಿದ್ದರೂ ಎದ್ದುಕಾಣುತ್ತದೆ. ಮಲಿನವಾದ ಕರೀಗೋಡೆಯ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದ ಹತ್ತಾರು ಕಪ್ಪುಚುಕ್ಕೆಗಳೂ ತೋರಲಾರವು.

ಮನಸ್ಸಿನ ಶುದ್ಧತೆಯನ್ನು ಕಾದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ಪರಿಶುದ್ಧಾನ್ನ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಬೇಕು. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೆಡಿಸುವ ಗುಣವುಳ್ಳ ಆಹಾರ ತ್ಯಾಜ್ಯ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಶಾಸ್ತ್ರ ಕೆಲವನ್ನು ಅಭಕ್ಷ್ಯಗಳೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿತು.

ಮದ್ಯಮಾಂಸಗಳು ಮನಸ್ಸಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕುಂಠಿತಗೊಳಿಸಿ ತಾಮಸ ಗುಣವನ್ನು ತುಂಬುವುದರಿಂದ ನಿಷಿದ್ಧಗಳೆನಿಸಿದವು. ಈರುಳ್ಳಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಗಳಂತವು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸಿ ವಿಷಯ ಪ್ರಪಂಚದ ಭೋಗಗಳೆಡೆ ಸೆಳೆಯುವುದ-ರಿಂದ ತ್ಯಾಜ್ಯಗಳೆನಿಸಿದವು. ಮೂಲಂಗಿ, ಸೋರೇಕಾಯಿ, ಬದನೆ, ತೊಂಡೇ ಕಾಯಿ (ಮೂಲಕ, ಅಲಾಂಬು, ವೃಂತಾಕ, ಬಿಂಬ)ಗಳು ನಿಷಿದ್ಧಗಳೆನ್ನುವ ಕೃಷ್ಣಾಚಾರ್ಯ ಸ್ಮೃತಿ 'ಇವು ಯಾರ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರುತ್ತವೋ ಅವರಿಗೆ ಹರಿ ದೂರವಾಗುತ್ತಾನೆ. ಅವರು ಹರಿಗೆ ದೂರವಾಗುತ್ತಾರೆ' ಎಂದಿದೆ. **'ಯಸ್ಯೋದರೇ ಪ್ರವರ್ತಂತೇ ತೇಷಾಂ ದೂರತರೋ ಹರಿಃ.'**

ತಾಂಬೂಲ ಭಕ್ಷಣ

ಮಾರ್ಕಂಡೇಯರು ಹೇಳಿದರು. **'ಭೂಯೋऽಪ್ಯವಶ್ಯಕರ್ತವ್ಯಂ ತತಸ್ತಾಂಬೂಲ ಭಕ್ಷಣಮ್'** 'ಊಟವಾದ ಮೇಲೆ ಇನ್ನೊಂದು ಅವಶ್ಯಕರ್ತವ್ಯ ವೆಂದರೆ ತಾಂಬೂಲಭಕ್ಷಣ' ಎಂದು.

ಅಮೃತದ ವಿತರಣೆಯಾದ ಮೇಲೆ ದೇವಾಸುರಯುದ್ಧ ನಡೆಯಿತು. ಆಗ ಅಮೃತಕರಂಡಕವನ್ನು ನಂದನವನದಲ್ಲಿ ಐರಾವತದ ರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟರು. ಆನೆಯ ಮದಜಲಕ್ಕೆ ಕರಂಡಕ ಒಡೆಯಿತು. ವೀಳ್ಯದೆಲೆ ಹುಟ್ಟಿತು. ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ 'ನಾಗ' ಎಂಬ ಶಬ್ದಕ್ಕೆ ಆನೆಯೆಂದೂ ಅರ್ಥ. ನಾಗದ ಮದಜಲದಿಂದ ಉದಿಸಿದುದರಿಂದ ಅದನ್ನು 'ನಾಗವಲ್ಲೀ' ಎಂದು ಕರೆದವ ಧನ್ವಂತರಿ ವೈದ್ಯ. **'ನಾಗಾಲಾನೇ ಯತೋ ಜಾತಾ ನಾಗವಲ್ಲೀ ಭವಿಷ್ಯತಿ.' (ತಾಂಬೂಲಮಂಜರೀ)**

ತಾಂಬೂಲಭಕ್ಷಣ ಪಚನಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ. ಮುಖಶುದ್ಧಿಕರ. ಆರೋಗ್ಯಕಾಂತಿ ಪ್ರದ. ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಭೋಗಶಕ್ತಿಪ್ರದ. ಕಾಮೋದ್ದೀಪಕ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರೀ ಯತಿ-ವಿಧವೆಯರಿಗೆ ತಾಂಬೂಲವು ನಿಷಿದ್ಧ.

ದೇವರಿಗೆ ನಿವೇದಿಸಿದ ತಾಂಬೂಲವೇ ಭಕ್ಷಣಯೋಗ್ಯ. ವಿಪ್ರರಿಗೆ ಕೊಟ್ಟು ಭಕ್ಷಿಸು. **'ಅದತ್ವಾ ದ್ವಿಜ ದೇವೇಭ್ಯೋ ತಾಂಬೂಲಂ ವರ್ಜಯೇದ್ಬುಧಃ'**

ತಾಂಬೂಲ ಕೊಡುವಾಗ ಒಂದು ಎಲೆಯಾಗಲೀ ಎರಡು ಎಲೆಯಾಗಲೀ ಮೂರು ಎಲೆಯಾಗಲೀ ಕೂಡದು. ಕನಿಷ್ಠ ನಾಲ್ಕಿರಬೇಕು.

ಏಕಪರ್ಣಂ ದ್ವಿಪರ್ಣಂ ವಾ ತ್ರಿಪರ್ಣಂ ನ ಕದಾಚನ ।
ರಿಪೂಣಾಮಪಿ ದಾತವ್ಯಂ ಷಟ್ಪರ್ಣಂ ತು ಪ್ರಯತ್ನತಃ ॥

ಶತ್ರುಗಳಿಗೂ ಒಂದು, ಎರಡು, ಮೂರು ಎಲೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಕೂಡದು. ಇನ್ನು ವಿಪ್ರರಿಗೆ ಕೊಡುವುದುಂಟೇ? ಆರು ಎಲೆ ವಿಶೇಷ. ತಿನ್ನುವಾಗಲೂ ಒಂದು ಎಲೆ ಬೇಡ. ಎರಡು ಆಗಬಹುದು. ನಾಲ್ಕಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲೆಯೇ ಉಚಿತ.

ಅಂತಹ ವಿಪ್ರನ ಬಾಯಿ ಅದು ಬಾಯಿಯಲ್ಲ, ಬಿಲ. ಎಂತಹವನ? ಯಾರ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ವೇದಾಕ್ಷರಗಳು ನಲಿಯುವುದಿಲ್ಲವೋ, ಸುಭಾಷಿತ ಶ್ಲೋಕಗಳು ಹೊರಡುವುದಿಲ್ಲವೋ, ತಾಂಬೂಲದ ರಸ ಒಸರುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅಂತಹವನ.

ಯನ್ಮುಖಂ ವೇದವಿಭ್ರಷ್ಟಂ ತಾಂಬೂಲರಸವರ್ಜಿತಮ್ ।
ಸುಭಾಷಿತಪರಿಭ್ರಷ್ಟಂ ತನ್ಮುಖಂ ಬಿಲಮುಚ್ಯತೇ ॥ (ತಾಂಬೂಲಕಲ್ಪಸಂಗ್ರಹ)

ವೀಳ್ಯದೆಲೆಯು ತಾಂಬೂಲವೆನಿಸಬೇಕಾದರೆ ಕನಿಷ್ಠ ನಾಲ್ಕು ಎಲೆ, ಅಡಿಕೆ, ಕರ್ಪೂರ ಹಾಗೂ ಸುಣ್ಣ ಸೇರಬೇಕು. ಒಂಭತ್ತು ದ್ರವ್ಯ ಸೇರಿದರೆ ಉತ್ತಮ.

ಕರ್ಪೂರ ಕಕ್ಕೋಲ ಲವಂಗ ಪೂಗ ಜಾತೀಫಲೈಃ ನಾಗರಖಂಡಪರ್ಣೈಃ ।
ಶುದ್ಧಾಶ್ಮಚೂರ್ಣಂ ಖದಿರಸ್ಯ ಸಾರಂ ತಾಂಬೂಲಮೇತನ್ನವಧಾ ಪ್ರಸಿದ್ಧಮ್ ॥

ಪಚ್ಚೆಕರ್ಪೂರ, ಏಲಕ್ಕಿ, ಲವಂಗ, ಅಡಿಕೆ, ಜಾಯೀಕಾಯಿ, ನಾಗರಖಂಡ-ದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ವೀಳ್ಯದೆಲೆ, ಶುದ್ಧಹರಳಿನ ಸುಣ್ಣ, ಕಾಚು ಈ ದ್ರವ್ಯಗಳ ಮೇಲನವೇ ತಾಂಬೂಲ. ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ, ಪತ್ರಿ, ಬಾದಾಮಿ, ಮೃಗಕಸ್ತೂರಿ, ತೃಣಕಸ್ತೂರಿಗಳ ಜೊತೆ ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು ಹದಿನಾಲ್ಕು ದ್ರವ್ಯಗಳ ತಾಂಬೂಲವನ್ನು ತಿಂದರೆ ನಾಲಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸರಸ್ವತೀ ಕುಣಿಯುತ್ತಾಳಂತೆ. ತಾಂಬೂಲದಲ್ಲಿ ತಂಬಾಕು ಸುತರಾಂ ಸೇರಬಾರದು. ಅದು ಸೇರಿದರೆ ಪಾಯಸಕ್ಕೆ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯ ಒಗ್ಗರಣೆಯಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ತ್ರಿದಿನವ್ರತ, ಶ್ರಾದ್ಧದಿನಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ತಾಂಬೂಲಭಕ್ಷಣ ನಿಷಿದ್ಧ. ಬೇರೆ ದಿನದಲ್ಲೂ ತಾಂಬೂಲಭಕ್ಷಣ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಪಾಪವೇನೂ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದೊಂದು ಭೋಗಸಾಧನ. **'ಅನಿಷಿದ್ಧಸುಖತ್ಯಾಗೀ ಪಶುರೇವ ನ ಸಂಶಯಃ'** ಅಷ್ಟೇ.

ದಿವಾಸ್ವಾಪ

ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಊಟವಾದೊಡನೆ ಒಂದು ನಿದ್ದೆ ತೆಗೆದು ಏಳುವುದು ಹಳ್ಳಿಗರ ದಿನಚರಿ. ಈ ಹಗಲು ನಿದ್ದೆಯನ್ನು ಶಾಸ್ತ್ರ ಸಮ್ಮತಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಉಪನಯನದ ದಿನ **'ವಟುವಿಗೆ ದಿವಾ ಮಾ ಸ್ವಾಪ್ಸೀಃ'** ಹಗಲುಹೊತ್ತು ಮಲಗಿ ನಿದ್ರಿಸಬೇಡ' ಎಂಬ ಆದೇಶವಿದೆ. ಹಗಲು ನಿದ್ರಿಸದಿರುವುದು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವ್ರತದ ಒಂದು ಭಾಗ.

ಗೃಹಸ್ಥನಿಗೆ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಒಂದುಘಳಿಗೆ (24 ನಿಮಿಷ) ವಿಶ್ರಾಂತಿಗೆ ಒಪ್ಪಿಗೆಯಿದೆ. ವಿಶ್ರಾಂತಿಯೆಂದರೆ ನಿದ್ದೆಯಲ್ಲ. ಕುಳಿತು ವಿಶ್ರಮಿಸುವುದು ಬೇರೆ. ಮಲಗಿ ನಿದ್ರಿಸುವುದು ಬೇರೆ.

ಹಗಲು ನಿದ್ರಿಸುವವರು ಇವರು ಮಾತ್ರ. ರಾತ್ರಿ ಪಾಳಿಯ ರಕ್ಷಕ ಭಟರು, ನಟರು, ವಿಟರು, ವೇಶ್ಯೆಯರು, ಬಾಲಕರು, ರೋಗಿಗಳು ಇಲ್ಲವೇ ಕಳ್ಳರು.

ಹಗಲಿನ ನಿದ್ದೆ ಸುರಾಪಾನದಂತೆ. ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡರೆ ನಿದ್ರಿಸದೇ ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ ಎಂಬ ಚಡಪಡಿಕೆ. ಒಂದು ರೀತಿಯ ಚಿತ್ತವಿಕ್ಷೋಭೆ. ನಿದ್ರಿಸಿ ಎದ್ದ ಮೇಲೂ ತುಸುವಾದ ಕಣ್ಸೆಳೆತ. ಸುರೆಯ ಮದದಂತೆ. ಸುರಾ, ನಿದ್ರಾ ಇವೆರಡೂ ಸ್ತ್ರೀಲಿಂಗದ ಶಬ್ದಗಳು. ಇವುಗಳ ಅತಿಸೇವನೆ ಭಯಾನಕ.

ರಾತ್ರಿ ಬೇಗ ಮಲಗಿ ಬೇಗ ಏಳೋಣ. ಹಗಲು ನಿದ್ದೆ ಅನವಶ್ಯಕ.

ಅಹಃ ಶೇಷಕೃತ್ಯ

ಕರ್ಮಠನಾದ ವಿಪ್ರನು ಪ್ರಾತಃಕಾಲದ ಅನುಷ್ಠಾನಗಳನ್ನು ಮುಗಿಸಿ ಉಳಿದ ಸಮಯವನ್ನು ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ-ಪ್ರವಚನಗಳಲ್ಲಿ ಕಳೆಯುತ್ತಾನೆ. ಅಧ್ಯಾಪನ, ಪ್ರತಿಗ್ರಹ, ಯಾಜನಗಳಲ್ಲಿ ಅಯಾಚಿತವಾಗಿ ಬಂದುದನ್ನು

ಜೀವನ ನಿರ್ವಹಣೆಯೆಂಬ ಯಜ್ಞದಲ್ಲಿ ವಿನಿಯೋಗಿಸುತ್ತಾನೆ. ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಭೋಜನವಾದ ಬಳಿಕ ವೇದಶಾಸ್ತ್ರವಿನೋದದಿಂದ ಇತಿಹಾಸ ಪುರಾಣಗಳ ಅವಲೋಕನೆಯೊಂದಿಗೆ ಕಾಲಕ್ಷೇಪ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಆಚಾರ್ಯ ಮಧ್ವರ ಮಾತು–

ವೇದಶಾಸ್ತ್ರವಿನೋದೇನ ಪ್ರೀಣಯನ್ ಪುರುಷೋತ್ತಮಮ್ ।
ಅಹಃ ಶೇಷಂ ನಯೇತ್ ಸಂಧ್ಯಾಮುಪಾಸೀತಾಥ ಪೂರ್ವವತ್ ॥

ಶಾಸ್ತ್ರಚಿಂತನೆಯೆಂಬ ವಿನೋದದೊಂದಿಗೆ ಭಗವಚ್ಚಿಂತನೆಯನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಾ ಹಗಲು ಕಳೆಯಿತು. ಸೂರ್ಯ ಪಶ್ಚಿಮದಲ್ಲಿ ಇಳಿಯುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಾಯಂಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ.

ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ವಿಪ್ರರೂ ಜೀವನೋಪಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಹತ್ತು ಹಲವು ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ನಿರತರಾದವರು. ಇವರೂ ಪ್ರಾತಃಕಾಲಿಕ ಅನುಷ್ಠಾನಗಳನ್ನು ಮುಗಿಸಿ ಕಾರ್ಯಾಲಯಕ್ಕೆ ತೆರಳಬಹುದು. ತಮಗೆ ನಿಯೋಜಿಸಿದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆಯಿಂದ ಹರಿಪೂಜೆಯೆಂಬ ಭಾವದಿಂದ ನಡೆಸಿದಾಗ ಅದೂ ಧರ್ಮವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಯಂ ಸಂಧ್ಯೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲೂ ಕೆಲಸಗಳ ಒತ್ತಡವಿದ್ದಲ್ಲಿ

ಯಾಂ ಸದಾ ಸರ್ವಭೂತಾನಿ ಸ್ಥಾವರಾಣಿ ಚರಾಣಿ ಚ ।
ಸಾಯಂ ಪ್ರಾತರ್ನಮಸ್ಯಂತಿ ಸಾ ಮಾಂ ಸಂಧ್ಯಾಭಿರಕ್ಷತು ॥

ಎಂಬ ಚಿಂತನೆಯೊಂದಿಗೆ ಸವಿತೃನಾರಾಯಣನನ್ನು ಸ್ಮರಿಸಿ ಮಾನಸ-ಸಂಧ್ಯೆಯನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಪುಂಡರೀಕಾಕ್ಷನ ಸ್ಮರಣೆಯೇ ಮಾನಸ ಸಂಧ್ಯೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಶುದ್ಧಿಯನ್ನು ತಂದುಕೊಡುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂಧ್ಯೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದರೂ ಮುಂದೆ ಕಾಲ ಮೀರಿ ಮನೆ ತಲುಪಿ ಯಥೋಕ್ತ ಸಂಧ್ಯೆಯನ್ನು ನಡೆಸಬೇಕು.

ಹಗಲಿನ ಐದರಲ್ಲಿ ಐದರ ಸ್ಮರಣೆ

ಪಂಚರಾತ್ರಾಗಮದ ನಿತ್ಯಸ್ಮರಣವಿಧಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಶ್ಲೋಕವಿದೆ–

ಪ್ರಾತಃಕಾಲೇ ಕೇಶವಂ ತು ಗೋವಿಂದಂ ಸಂಗವೇ ತಥಾ ।
ಮಧ್ಯಾಹ್ನಾಧಿಪತಿಂ ವಿಷ್ಣುಂ ಮಧುಘ್ನಮಪರಾಹ್ಣಕೇ ।
ಸಾಯಂಕಾಲೇ ನೃಸಿಂಹಂ ತು ಹೃಷೀಕೇಶಂ ಪ್ರದೋಷಕೇ ॥

ಯಾವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಭಗವಂತನ ಯಾವ ರೂಪವನ್ನು ಸ್ಮರಿಸಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಹೇಳುವ ಶ್ಲೋಕವಿದು. ಪ್ರಾತಃಕಾಲ, ಸಂಗವಕಾಲ, ಮಧ್ಯಾಹ್ನಕಾಲ, ಅಪರಾಹ್ಣ ಕಾಲ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಕೇಶವ, ಗೋವಿಂದ, ವಿಷ್ಣು, ಮಧುಸೂದನ, ನರಸಿಂಹರನ್ನು (ಪ್ರದೋಷ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹೃಷೀಕೇಶ ನನ್ನೂ) ಸ್ಮರಿಸಬೇಕು. ಭಗವಂತನ ಕೇಶವಾದಿ ರೂಪಗಳು ಪ್ರಾತಃ ಮೊದಲಾದ ಕಾಲಗಳಿಗೆ ನಿಯಾಮಕವಾಗಿವೆ.

ಹಗಲಿನ ಐದನೆಯ ಒಂದು ಭಾಗಕ್ಕೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಪ್ರಾತಃ, ಸಂಗವ ಮೊದಲಾದ ಹೆಸರುಗಳಿವೆ.

ಸೂರ್ಯೋದಯದಿಂದ ಸೂರ್ಯಾಸ್ತತನಕದ ಒಟ್ಟು ಕಾಲಕ್ಕೆ ದಿವಾಮಾನ ವೆಂದು ಹೆಸರು. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 12 ಗಂಟೆಯಿರುವುದಾದರೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸುಮಾರು ಒಂದು ಗಂಟೆಯಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಿದೆ. ಈ ದಿವಾಮಾನವನ್ನು (ಹಗಲನ್ನು) ಐದು ಸಮಪಾಲು ಮಾಡಬೇಕು. ಸುಮಾರು ಎರಡೂವರೆ ಗಂಟೆ (2 ಗಂ. 24 ನಿಮಿಷ)ಯ ಐದು ಭಾಗವಾಯಿತು. ಇದರಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯೋದಯದ ನಂತರ ಮೊದಲ ಎರಡೂವರೆ ಗಂಟೆಗೆ (6 ಘಳಿಗೆಗೆ) ಪ್ರಾತಃಕಾಲವೆಂದು ಹೆಸರು. ಆ ನಂತರದ ಎರಡೂವರೆ ಗಂಟೆಗೆ ಸಂಗವಕಾಲವೆಂದೂ, ಮುಂದೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ, ಅಪರಾಹ್ನ, ಸಾಯಂ ಎಂದೂ ಹೆಸರು.

ಪ್ರಾತಃಕಾಲ : ಸೂರ್ಯಮಂಡಲದ ಅರ್ಧೋದಯವಾದೊಡನೆ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದ ಪ್ರಾರಂಭ. ಇದು ತಿಥಿ–ವಾರಗಳು ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗುವ ಕಾಲ. ಸೂರ್ಯಮಂಡಲದ ಅರ್ಧೋದಯ ಕಾಲವನ್ನೇ ಸೂರ್ಯೋದಯ ಕಾಲವನ್ನಾಗಿ ಪಂಚಾಂಗದಲ್ಲಿ ನಮೂದಿಸಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 6 ಗಂಟೆಗೆ ಸೂರ್ಯೋದಯ–ವಾದರೆ ಆರರಿಂದ ಸುಮಾರು ಎಂಟೂವರೆಯ ತನಕ ಪ್ರಾತಃಕಾಲವಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಕೇಶವನು ನಿಯಾಮಕ.

ಪ್ರಾತಃಕಾಲವೆಂಬ ಶಬ್ದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಕಾಲವೆಂದರ್ಥ. (ಪ್ರ + ಅತ ಸಾತತ್ಯಗಮನೇ + ಅರನ್) ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಶಕ್ತಿಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿದ್ದು ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದಿರುವಂತೆ ಪ್ರೇರಿಸುವ ಭಗವದ್ರೂಪ ಕೇಶವ. ಬ್ರಹ್ಮರುದ್ರಾದಿಗಳನ್ನು ಪ್ರೇರಿಸುವ ರೂಪವಿದು (ಕ+ಈಶ+ವ) ಪ್ರಾತಃಕಾಲದ ಅಧಿಪತಿ ಕೇಶವ.

. **ಸಂಗವ :–** ಸುಮಾರು ಎಂಟೂವರೆಯಿಂದ ಹನ್ನೊಂದು ಘಂಟೆಯ ತನಕದ ಕಾಲ ಸಂಗವಕಾಲ. ಎಲ್ಲೆಡೆ ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳು ಪಸರುವ ಕಾಲ (ಸಂಮ್ಯಕ್ ಪ್ರಸೃತಾಃ ಗಾವಃ ಸವಿತೃಮರೀಚಯಃ ಯತ್ರ)ವಾದ್ದರಿಂದ ಸಂಗವವೆಂದು ಹೆಸರು. ಗೊಲ್ಲರು ಹಾಲು ಕರೆಯುವ ಕಾಲವೂ ಇದೇ. (ಸಂಗತಾಃ ಗಾವಃ ದೋಹನಾರ್ಥಂ ಯತ್ರ) ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹಸುಗಳು ಹಾಲು ಕರೆಯುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಒಂದೆಡೆ ಸೇರಿರುತ್ತವೆ. ವಿಪ್ರರು ಅನುಷ್ಠಾನ ಮುಗಿಸಿ ವೇದ–ವೇದಾಂತಗಳ ಪಠನ–ಪಾಠನಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಕಾಲವಿದು. (ಸಂಗತಾಃ ಗಾವಃ ವೇದವಾಚಃ ಯತ್ರ) ಪ್ರಾತಃ ಸಂಗವಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ವೇದಾಧ್ಯಯನ ಬೇಗ ಸಿದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ಸಂಗವಕಾಲದ ನಿಯಾಮಕ ರೂಪ ಗೋವಿಂದ.

ಸೂರ್ಯಕಿರಣದಲ್ಲಿರುವ ರೂಪವಿದು. ಗೋವರ್ಧನವನ್ನೆತ್ತಿ ಗೋವುಗಳನ್ನು ಪೊರೆದ ರೂಪ. ವೇದರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿದ ರೂಪ. ಸಂಗವಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸ್ಮರಿಸ ಬೇಕಾದ ರೂಪವಿದು.

ಮಧ್ಯಾಹ್ನ : ಹಗಲಿನ ಮೂರನೆಯ ಭಾಗ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ. ಸುಮಾರು 11 ಘಂಟೆಯಿಂದ ಒಂದೂವರೆಯ ತನಕದ ಕಾಲ. ವಟುಗಳು ಓದು ಮುಗಿಸಿ ಭಿಕ್ಷೆಗಾಗಿ ತಿರುಗುವ ಕಾಲ. ಗೃಹಸ್ಥ ವಿಪ್ರರು ಧನಾರ್ಜನೆಗಾಗಿ ಯಾಜನ, ಪ್ರತಿಗ್ರಹಗಳಿಗಾಗಿ ಹೊರಡುವ ಕಾಲ. ಕುತಪಕಾಲವೂ ಇಲ್ಲೇ ಒದಗುವುದ ರಿಂದ ಪಿತೃಕಾರ್ಯವೂ ಇದೇ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಡೆಯತಕ್ಕದ್ದು. ಕರ್ಮಠವಿಪ್ರನೂ ಮಾಧ್ಯಾಹ್ನಿಕ ಮೃತ್ತಿಕಾಸ್ನಾನವನ್ನು ಮಾಡಿ ಮಾಧ್ಯಾಹ್ನಿಕ ಸಂಧ್ಯೆಯನ್ನು ಮುಗಿಸಿ

ಬ್ರಹ್ಮಯಜ್ಞಾಂಗ ತರ್ಪಣಗಳನ್ನಿತ್ತು ವಸ್ತ್ರದ ನೀರನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಹಿಂಡುತ್ತಾನೆ. ಈ ವಸ್ತ್ರನಿಷ್ಪೀಡ ನೋದಕದಿಂದಲೂ ಪಿತೃಗಳು ತೃಪ್ತರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಹಗಲಿನ ಮಧ್ಯಕಾಲವಾದ್ದರಿಂದ ಈ ಕಾಲ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ. ನಿಯಾಮಕ ಭಗವದ್ರೂಪ ವಿಷ್ಣು. ನೆತ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಸುಡುವ ಸೂರ್ಯನಲ್ಲಿರುವ ರೂಪವೂ ವಿಷ್ಣು. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸುಡುವವನೆಂದೂ ವಿಷ್ಣುಶಬ್ದದ ಅರ್ಥ. ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ವಿಷ್ಣುವನ್ನು ಸ್ಮರಿಸಬೇಕು.

ಅಪರಾಹ್ನ : ಹಗಲಿನ ನಾಲ್ಕನೆಯ ಭಾಗ ಅಪರಾಹ್ನ. ಹಗಲಿನ ಮಧ್ಯೆ ಕಳೆದು ಅತ್ತ ಸರಿದಿರುವುದರಿಂದ ಅಪರಾಹ್ನವೆಂದು ಹೆಸರು.

ಗೃಹಸ್ಥರು ಭೋಜನ ಮುಗಿಸಿ ತಾಂಬೂಲ ಚರ್ವಣ ಮಾಡುವ ಕಾಲ. ಸತಿ-ಸುತರೊಡನೆ ವಾರ್ತಾಲಾಪದೊಂದಿಗೆ ಹರಿಚಿಂತನೆಯನ್ನು ಮಾಡುವ ಕಾಲ. ಗೃಹಸ್ಥನಿಗೆ ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕಾಲುಚಾಚಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಶಾಸ್ತ್ರ ಹೇಳಲಿಲ್ಲ. ನಿಷೇಧಿಸಲೂ ಇಲ್ಲ. ಬ್ರಹ್ಮಚಾರೀ ಯತಿಯರು ಹಗಲು ನಿದ್ರಿಸುವುದು ಸರ್ವಥಾ ನಿಷಿದ್ಧ.

ಈ ಕಾಲದ ನಿಯಾಮಕ ಮಧುಸೂದನ. ಮಧು ಎನಿಸಿದ ಸುಖವನ್ನು ಯೋಗ್ಯ ಜೀವರಿಗೆ ತಲುಪಿಸುವ ರೂಪವನ್ನು ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸ್ಮರಿಸು. ದ್ವಾದಶ ಮೂರ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಗೋವಿಂದ, ವಿಷ್ಣುವಿನ ನಂತರ ಮಧುಸೂದನ ರೂಪವೇ.

ಸಾಯಾಹ್ನ : ಹಗಲಿನ ಕೊನೆಯ ಭಾಗ ಸಾಯಾಹ್ನ. ಸುಮಾರು ನಾಲ್ಕು ಘಂಟೆಯಿಂದ ಸೂರ್ಯಾಸ್ತತನಕದ ಕಾಲ. ಈ ಕಾಲಕ್ಕೆ ರಾಕ್ಷಸ ಕಾಲವೆಂದೂ ಹೆಸರು.

ಸಾಯಾಹ್ನಸ್ತ್ರಿಮುಹೂರ್ತಂ ಸ್ಯಾತ್ ಶ್ರಾದ್ಧಂ ತತ್ರ ನ ಕಾರಯೀತ್ ।
ರಾಕ್ಷಸೋ ನಾಮ ಸಾ ವೇಲಾ ಗರ್ಹಿತಾ ಸರ್ವಕರ್ಮಸು ॥

ಸೂರ್ಯಾಸ್ತಕ್ಕೆ ಮೊದಲ ಮೂರು ಮುಹೂರ್ತ (2 ಗಂ. 24 ನಿ.) ಸಾಯಾಹ್ನ. ಈ ಹೊತ್ತು ಶ್ರಾದ್ಧ ಮಾಡುವಂತಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಆವಶ್ಯ ಮುಗಿದಿರಬೇಕು. ಇದು ರಾಕ್ಷಸವೆಂಬ ವೇಳೆ. ಸಾಯಂ ಸಂಧ್ಯೆಯೊಂದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದ ಸರ್ವಕರ್ಮಗಳಿಗೆ ಅಗ್ರಾಹ್ಯ.

ಈ ಹೊತ್ತಿಗೆ ವಟುಗಳು ಕಾಡಿನಿಂದ ಸಮಿತ್ತುಗಳನ್ನು ತರುತ್ತಾರೆ. ಹಸುಗಳನ್ನು ಮೇಯಿಸಿ ಆಶ್ರಮಗಳಿಗೆ ಹಿಂತಿರುಗುತ್ತಾರೆ. ಸಾಯಾಹ್ನದ ಕೊನೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಗೋವುಗಳ ಕಾಲ್ಕೆರೆತದಿಂದಾಗಿ ಧೂಳಿಯೇಳುತ್ತದೆ. ಇದು ಗೋಧೂಳಿ ಕಾಲ.

ಈ ಸಾಯಾಹ್ನದ ನಿಯಾಮಕ ನರಸಿಂಹ. ಸಾಯಾಹ್ನದಲ್ಲೇ ಅವತರಿಸಿ ಹಗಲೂ ಅಲ್ಲ ರಾತ್ರಿಯೂ ಅಲ್ಲವೆಂಬಂತಿರುವ ಮುಸ್ಸಂಜೆಯಲ್ಲಿ ರಾಕ್ಷಸ ಸಂಹಾರ ಮಾಡಿದ ರೂಪ ನರಸಿಂಹ. ಸಾಯಾಹ್ನದಲ್ಲಿ ನರಸಿಂಹನನ್ನು ಸ್ಮರಿಸಬೇಕು.

ಪ್ರದೋಷ :

ರಾತ್ರಿಯ ಮೊದಲ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಪ್ರದೋಷವೆಂದೂ ಕೊನೆಯ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಉಷಸ್ಸೆಂದೂ ಹೆಸರು.

ಅಸ್ತಮಾನಂ ಸಮಾರಭ್ಯ ಸಾರ್ಧಾಃ ಸಪ್ತ ಚ ನಾಡಿಕಾಃ ।
ಪ್ರದೋಷ ಇತಿ ವಿಖ್ಯಾತ ಸ್ತ್ವರ್ಧಯಾಮಮತಃ ಪರಮ್ ॥

ಸೂರ್ಯಾಸ್ತದಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿ ಏಳೂವರೆ ಘಳಿಗೆ ಕಾಲ (3 ಗಂಟೆ) ಪ್ರದೋಷವೆಂದು ಕರೆಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಎರಡು ಘಳಿಗೆ ಸಂಧ್ಯಾಕಾಲ. ಮಡಿಯುಟ್ಟು ಸಂಧ್ಯಾನುಷ್ಠಾನ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಮುಸ್ಸಂಜೆ. ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ, ಮೈಥುನ, ನಿದ್ರೆ, ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ನಿಷಿದ್ಧ.

ಚತ್ವಾರಿ ನೈವ ಕಾರ್ಯಾಣಿ ಸಂಧ್ಯಾಕಾಲೇ ಮನೀಷಿಭಿಃ ।
ಆಹಾರೋ ಮೈಥುನಂ ನಿದ್ರಾ ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯಂ ಚ ಚತುರ್ಥಕಮ್ ।
ಆಹಾರೇಣ ಭವೇತ್ ವ್ಯಾಧಿಃ ಮೈಥುನೇನ ತು ಕುಪ್ರಜಾಃ ।
ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯೇ ಬುದ್ಧಿನಾಶಃ ಸ್ಯಾತ್ ನಿದ್ರಯಾ ಮರಣಂ ಧ್ರುವಮ್ ॥

ಸಂಧ್ಯಾಕಾಲದಲ್ಲಿ ಭೋಜನದಿಂದ ವ್ಯಾಧಿ. ಮೈಥುನದಿಂದ ಕೆಟ್ಟ ಸಂತತಿ. ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಬುದ್ಧಿಹ್ರಾಸ. ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ಆಯುಃಕ್ಷಯ.

ಪ್ರದೋಷ ಕಾಲವೇ ಪ್ರಕೃಷ್ಟದೋಷವುಳ್ಳದ್ದು. ಆದರಲ್ಲೂ ಸಂಧ್ಯಾ ಸೇರಿದ ಪ್ರದೋಷಕಾಲವನ್ನು ಹರಿಚಿಂತನೆಯಲ್ಲಿ ಕಳೆ. ಇಂದ್ರಿಯ ನಿಗ್ರಹ-ದಿಂದಿರು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೊಡೆಯನಾದ ಹೃಷೀಕೇಶನನ್ನು ಸ್ಮರಿಸು. ಪ್ರದೋಷ ಕಾಲಕ್ಕೆ ನಿಯಾಮಕ ಹೃಷೀಕೇಶ. 'ಹೃಷಿಕೇಶಂ ಪ್ರದೋಷಕೇ.'

ಆರ್ಯೇತರರೇ ದಿನವೊಂದಕ್ಕೆ ಐದು ಬಾರಿ ಅಲ್ಲಾಹನನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತಾರೆಂದಮೇಲೆ ಆರ್ಯರು ದಿನದ ಐದಕ್ಕೆ ನಿಯಾಮಕನನ್ನು ಐದು ಬಾರಿಯಾದರೂ ಸ್ಮರಿಸಲಾರರೇ?

ರಾತ್ರಿಪೂಜಾ

ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರ ಆಚರಣೆಗಳು ಬಲು ಸುಂದರ. ಅನುಕರಣೀಯ. ಅವರು ಸಾಯಂ ಸಂಧ್ಯೆಯನ್ನು ಮುಗಿಸಿ ಮನೆಯ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಮಕ್ಕಳು, ಶಿಷ್ಯರನ್ನೆಲ್ಲಾ ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು ಪುರಾಣದ ಒಂದೆರಡು ಕಥೆಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ನಂತರ ಎಲ್ಲರೂ ಒಟ್ಟು ಸೇರಿ ಭಜನೆಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಹಾಡಿ ಕುಣಿಯುತ್ತಿದ್ದರು. ತಾಳ ತಟ್ಟಿ ಉಚ್ಚಸ್ವರದಿಂದ ಪದ್ಯಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾ , ವಯಸ್ಸು , ದಣಿವುಗಳನ್ನು ಮರೆತು ಜೊತೆಯಾಗಿ ಕುಣಿಯುವು-ದನ್ನು ಕಾಣುವುದೇ ಆನಂದ.

ಭಜನೆಯಾದ ಮೇಲೆ ದೇವರಿಗೆ ಹಾಲು-ಹಣ್ಣು ನಿವೇದಿಸಿ ಆರತಿಯೆತ್ತಿ ರಾತ್ರೀಸೂಕ್ತ ಪಠಿಸಿ ರಾತ್ರಿದೇವತೆಯಾದ ನೃಸಿಂಹನನ್ನು ಸ್ಮರಿಸಬೇಕು.

ಮಾತಾ ನೃಸಿಂಹಶ್ಚ ಪಿತಾ ನೃಸಿಂಹೋ ಭ್ರಾತಾ ನೃಸಿಂಹಶ್ಚ ಸಖಾ ನೃಸಿಂಹಃ ।
ವಿದ್ಯಾ ನೃಸಿಂಹೋ ದ್ರವಿಣಂ ನೃಸಿಂಹಃ ಸ್ವಾಮೀ ನೃಸಿಂಹಃ ಸಕಲಂ ನೃಸಿಂಹಃ ॥

ಇತೋ ನೃಸಿಂಹಃ ಪರತೋ ನೃಸಿಂಹೋ ಯತೋ ಯತೋ ಯಾಮಿ ತತೋ ನೃಸಿಂಹಃ ।
ನೃಸಿಂಹದೇವಾದಪರಂ ನ ಕಿಂಚಿತ್ ತಸ್ಮಾನ್ನೃಸಿಂಹಂ ಶರಣಂ ಪ್ರಪದ್ಯೇ ॥

ಭರ್ಜನಂ ಭವಬೀಜಾನಾಂ ಸರ್ಜನಂ ಸರ್ವಸಂಪದಾಮ್ ।
ತ್ರಾಸನಂ ಯಮದೂತಾನಾಂ ನೃಹರೇರ್ನಾಮಗರ್ಜನಮ್ ॥

ರಾತ್ರಿಭೋಜನ

ಸೂರ್ಯಾಸ್ತವಾಗಿ ಎರಡು ಘಳಿಗೆ (48 ನಿಮಿಷ)ಯಾದ ನಂತರ ರಾತ್ರಿಭೋಜನವನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. **'ಸಾಯಂ ಪ್ರಾತರ್ದ್ವಿಜಾತೀನಾಂ ಭೋಜನಂ ಶ್ರುತಿಚೋದಿತಮ್'** ಎಂಬ ಮನುವಚನದಂತೆ ಹಗಲೊಂದು ರಾತ್ರಿಯೊಂದು ಎಂಬುದಾಗಿ ಎರಡು ಊಟಗಳಿಗೆ ಅವಕಾಶವಿದೆ. ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಗಳು ಮಾತ್ರ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಪೋಷಕವಾಗುವುದಾದರೆ ಇನ್ನೊಂದು ಊಟವನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. **'ಯಥೇಷ್ಟಂ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಣಾಮ್.'**

ದಶಮೀ, ದ್ವಾದಶೀ, ಪಿತೃತರ್ಪಣವಿತ್ತ ದಿನಗಳು ಹಾಗೂ ಜನ್ಮನಕ್ಷತ್ರವುಳ್ಳ ದಿನದಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿಭೋಜನವಿಲ್ಲ.

ರಾತ್ರಿಭೋಜನದಲ್ಲಿ ಮೊಸರು ಬೇಡ. ಕ್ಷೀರಾನ್ನಭೋಜನವು ಆಯುರ್ವರ್ಧಕ. **'ಆಯುಷ್ಯನಾಶಕಂ ನಿತ್ಯಂ ರಾತ್ರೌ ದಧ್ಯನ್ನಭೋಜನಮ್'** ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಊಟ ಮಾಡಿದರೂ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಕ್ಷೀರಪಾನ ಶ್ರೇಯಸ್ಕರ. ಉಂಡಮೇಲೆ **'ಭುಕ್ತ್ವಾ ಶತಪದಂ ಗಚ್ಛೇತ್'** ಎಂಬಂತೆ ಒಂದಿಷ್ಟು ನಡೆದಾಡುವುದು ಆರೋಗ್ಯಪ್ರದ ಹವ್ಯಾಸ.

ಶಯನ

ಶಾಂಡಿಲ್ಯರು ಹೇಳಿದರು– 'ಸಾಯಂಕಾಲದ ಭೋಜನವನ್ನು ಮುಗಿಸಿ ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಶಾಸ್ತ್ರಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡು. ಯಾಮಕಳೆದ ಮೇಲೆ ರಾತ್ರಿಯ ಎರಡನೇ ಯಾಮದಲ್ಲಿ ಮಲಗಿ ನಿದ್ರಿಸು.'

ಸೂರ್ಯ ಅಸ್ತಮಿಸಿ ಮೂರು ಗಂಟೆಗಳು ಮೊದಲ ಯಾಮ. ಇದನ್ನೇ ಜಾವ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ರಾತ್ರಿ ಒಂಭತ್ತುವರೆಗಿಂತಲೂ ಮೊದಲು ಮಲಗಬೇಡ. ರಾತ್ರಿಯ ಮೊದಲಜಾವ ಕಳೆದ ಮೇಲೆಯೇ ಮಲಗು. ಮಲಗುವಾಗಲೂ ಹರಿಯನ್ನು ಸ್ಮರಿಸು. ಇದು ಮಧ್ವರ ಆದೇಶ–

'ಯಾಮಾತ್ ಪರತ ಏವಾಥ ಸ್ವಪೇತ್ ಧ್ಯಾಯನ್ ಜನಾರ್ದನಮ್'

ಸುಗಂಧಯುಕ್ತಗೃಹದಲ್ಲಿ ಭದ್ರಮಂಚದಲ್ಲಿ ಹರಡಿದ ಶುಚಿಯಾದ ಮೆತ್ತಗೆ ಹಾಸಿಗೆಯು ಗೃಹಸ್ಥನಿಗೆ ಶಯನಕ್ಕಾಗಿ ವಿಹಿತ. ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಗೆ ಮಂಚದಲ್ಲಿನ ತೂಲತಲ್ಪ ಬೇಡ.

ಉತ್ತರಕ್ಕೆ ತಲೆ ಹಾಕಿ ಮಲಗಕೂಡದು.

ಮಲಗುವಾಗ ತಲೆ ಪೂರ್ವದ ಕಡೆಗಿರಲಿ. ಇಲ್ಲವೇ ದಕ್ಷಿಣದ ಕಡೆಗಿರಲಿ. ಪಶ್ಚಿಮಕ್ಕಾದರೂ ಚಿಂತೆಯಿಲ್ಲ. ಉತ್ತರಕ್ಕೆ ಸುತರಾಂ ಕೂಡದು. '**ನ ಕದಾಚಿದುದಕ್‌ಶಿರಾಃ**' ಎಂದಿದ್ದಾರೆ ಭಾರ್ಗವರು. ಉತ್ತರದ ಧ್ರುವದ ವಿಕರ್ಷಣಶಕ್ತಿ ಮಸ್ತಿಷ್ಕದ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡವುಂಟುಮಾಡುವುದರಿಂದ ಈ ನಿಷೇಧವಿರಬೇಕು. ಉತ್ತರಕ್ಕೆ ತಲೆಹಾಕಿದ್ದ ಆನೆಯ ತಲೆ ಕಡಿದ ಗಣಪತಿ ಪುರಾಣವನ್ನು ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರವಾಗಿ ಕೊಡಬಹುದು.

ಎಡಮಗ್ಗುಲಿಗೆ ಇಲ್ಲವೇ ಅಂಗಾತವಾಗಿ ಮಲಗುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕರ. ಬಲಮಗ್ಗುಲಿಗೆ ಹೊರಳಿ ಮಲಗುವಿಕೆ ಹೃದಯಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ-ಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಬೋರಲಾಗಿ ಮಲಗಿ ನಿದ್ರಿಸುವುದು ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕರ.

ರಾತ್ರಿಸೂಕ್ತವನ್ನು ಜಪಿಸಿ ಸುಖಶಾಯಿಗಳನ್ನು ನಮಸ್ಕರಿಸಿ ಸಮಾಧಿಸ್ಥಿತನಾದ ಯೋಗನಿದ್ರೆಯ ಹರಿಯನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸಿ ಮಲಗಬೇಕು.

ರಾತ್ರೀಸೂಕ್ತಜಪಂ ಕೃತ್ವಾ ಸರ್ವಾಂಶ್ಚ ಸುಖಶಾಯಿನಃ ।
ನಮಸ್ಕೃತ್ವಾವ್ಯಯಂ ವಿಷ್ಣುಂ ಸಮಾಧಿಸ್ಥಂ ಸ್ಮರೇತ್ ನಿಶಿ ॥

ಸುಖಶಾಯಿಗಳು ಐದು ಮಂದಿ– ಅಗಸ್ತಿ, ಮಾಧವ, ಮುಚುಕುಂದ, ಕಪಿಲ, ಆಸ್ತೀಕ, ಇವರನ್ನು ಸ್ಮರಿಸಿದವನಿಗೂ ಸುಖನಿದ್ದೆ.

ಅಗಸ್ತಿರ್ಮಾಧವಶ್ಚೈವ ಮುಚುಕುಂದೋ ಮಹಾಮುನಿಃ ।
ಕಪಿಲೋ ಮುನಿರಾಸ್ತೀಕಃ ಪಂಚೈತೇ ಸುಖಶಾಯಿನಃ ॥

ದುಃಸ್ವಪ್ನ ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಇನ್ನೂ ಐವರನ್ನು ಸ್ಮರಿಸೋಣ.

ರಾಮಂ ಸ್ಕಂದಂ ಹನೂಮಂತಂ ವೈನತೇಯಂ ವೃಕೋದರಮ್ ।
ಶಯನೇ ಯಃ ಸ್ಮರೇತ್ ನಿತ್ಯಂ ದುಃಸ್ವಪ್ನಂ ತಸ್ಯ ನಶ್ಯತಿ ॥

ಶಯನಕಾಲದಲ್ಲಿ ಚಿಂತಿಸಬೇಕಾದ ಭಗವಂತನ ರೂಪ 'ಮಾಧವ.' 'ಶಯಾನಂ ಪಾತು ಮಾಧವಃ' 'ಮಾಧವಾಯ ನಮಃ' ಎಂದು ಮಲಗೋಣ.

ಗೃಹಸ್ಥನು ದಶಮ್ಯಾದಿ ದಿನತ್ರಯ, ಹುಣ್ಣಿಮೆ, ಅಮಾವಾಸ್ಯೆ, ಸಂಕ್ರಾಂತಿ ಚತುರ್ದಶೀ, ವ್ಯತೀಪಾತ, ಶ್ರಾದ್ಧದಿನಗಳೆಂಬ ನಿಷಿದ್ಧ ದಿನಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದ ರಾತ್ರಿಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಸ್ತ್ರೀಸಂಗ ಮಾಡಬಹುದು. ರತಿಕಾಲದಲ್ಲಿ ದಂಪತಿಗಳು ಶುಚಿರ್ಭೂತರೂ ಸುಗಂಧ ಪುಷ್ಪಾದ್ಯಲಂಕೃತರೂ ರೋಗರಹಿತರೂ ಸ್ವಸ್ಥಚಿತ್ತರೂ ಭಾರತೀಪ್ರಾಣರ ಚಿಂತನೆಯುಳ್ಳವರೂ ಆಗಿರತಕ್ಕದ್ದು. ಸ್ತ್ರೀಯು ರಜಸ್ವಲೆಯಾಗಿ ನಾಲ್ಕನೇ ರಾತ್ರಿಯಿಂದ ಹದಿನಾರನೇ ರಾತ್ರಿಯವರೆಗೆ ಋತುಕಾಲ. ಸಂಸರ್ಗಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಯೋಗ್ಯ.

ಮಲಗುವಾಗ ಪತ್ನಿ ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿರಲಿ. ಆಕೆ ವಾಮಾಂಗಿ.

ಮಧ್ಯೆ ಎಚ್ಚರವಾದಾಗ ಶ್ರೀಹರಿಯ ಸ್ಮರಣೆಯಿರಲಿ.

'ಅಂತರಾಲೇ ತತೋ ಬುದ್ಧ್ವಾ ಸ್ಮರೇತ ಬಹುಶೋ ಹರಿಮ್'



ಪರಿಶಿಷ್ಟ

ಬ್ರಾಹ್ಮೀ ಮುಹೂರ್ತದಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚೆತ್ತು ಮಲಗಿದಲ್ಲಿಯೇ ವಿಷ್ಣುಸ್ಮರಣಮ್

ಉತ್ತಿಷ್ಠೋತ್ತಿಷ್ಠ ಗೋವಿಂದ ಉತ್ತಿಷ್ಠ ಗರುಡಧ್ವಜ ।
ಉತ್ತಿಷ್ಠ ಕಮಲಾಕಾಂತ ತ್ರೈಲೋಕ್ಯಂ ಮಂಗಲಂ ಕುರು ॥

ಅಚ್ಯುತಾಯ ನಮಃ । ಅನಂತಾಯ ನಮಃ । ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮಃ ।

ಹರೇ ಕೃಷ್ಣ ಹರೇ ಕೃಷ್ಣ ಶಂಖಚಕ್ರಗದಾಧರ ।
ಸರ್ವದಾ ಸರ್ವದೋ ಮಹ್ಯಂ ಕುರು ಮಾಧವ ರಕ್ಷಣಮ್ ॥

ಹರೇ ಕೃಷ್ಣ ಹರೇ ಕೃಷ್ಣ ಕೃಷ್ಣ ಕೃಷ್ಣ ಹರೇ ಹರೇ ।
ಹರೇ ರಾಮ ಹರೇ ರಾಮ ರಾಮ ರಾಮ ಹರೇ ಹರೇ ॥

ಕೈಯನ್ನು ತಿಕ್ಕಿ ಕಣ್ಣಿಗಾಡಿಸಿ ಕೈಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾ

ಕರಾಗ್ರೇ ವಸತೇ ಲಕ್ಷ್ಮೀಃ ಕರಮಧ್ಯೇ ಸರಸ್ವತೀ ।
ಕರಮೂಲೇ ಸದಾ ಗೌರೀ ಪ್ರಭಾತೇ ಕರದರ್ಶನಮ್ ॥

ಹಾಸಿಗೆಯಿಂದೆದ್ದು ನೆಲಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಡುತ್ತಾ :

ಸಮುದ್ರವಸನೇ ದೇವಿ ಪರ್ವತಸ್ತನಮಂಡಿತೇ ।
ವಿಷ್ಣುಪತ್ನಿ ನಮಸ್ತುಭ್ಯಂ ಪಾದಸ್ಪರ್ಶಂ ಕ್ಷಮಸ್ವ ಮೇ ।
ವಿಷ್ಠಾಮೂತ್ರಕಪೋತ್ಸರ್ಗಮಪರಾಧಂ ಕ್ಷಮಸ್ವ ಮೇ ।

ಪ್ರಾತಃ ಸ್ಮರಣೀಯರಲ್ಲಿ ಪತಿವ್ರತಾಸ್ಮರಣೆ :

ಅಹಲ್ಯಾ ದ್ರೌಪದೀ ಸೀತಾ ತಾರಾ ಮಂಡೋದರೀ ತಥಾ ।
ಪಂಚಕಂ ನಾ (ಪಂಚಕನ್ಯಾಃ) ಸ್ಮರೇತ್ ನಿತ್ಯಂ ಮಹಾಪಾತಕನಾಶನಮ್ ॥

ಚಿರಂಜೀವೀ ಸ್ಮರಣೆ :

ಅಶ್ವತ್ಥಾಮಾ ಬಲಿರ್ವ್ಯಾಸೋ ಹನುಮಾಂಶ್ಚ ವಿಭೀಷಣಃ ।
ಕೃಪಃ ಪರಶುರಾಮಶ್ಚ ಸಪ್ತೈತೇ ಚಿರಜೀವಿನಃ ॥
ಸಪ್ತೈತಾನ್ ಸಂಸ್ಮರೇತ್ ನಿತ್ಯಂ ಮಾರ್ಕಂಡೇಯಮಥಾಷ್ಟಮಮ್ ।
ಜೀವೇದ್ವರ್ಷಶತಂ ಸಾಗ್ರಮಪಮೃತ್ಯುವಿವರ್ಜಿತಃ ॥

ಮಾರ್ಕಂಡೇಯ ಮಹಾಭಾಗ ಸಪ್ತಕಲ್ಪಾಂತಜೀವನ ।
ಆಯುರಾರೋಗ್ಯಮೈಶ್ವರ್ಯಂ ದೇಹಿ ಮೇ ಮುನಿಪುಂಗವ ॥

ಪುಣ್ಯಶ್ಲೋಕಾದಿ ಕೀರ್ತನಮ್ :

ಪುಣ್ಯಶ್ಲೋಕೋ ನಲೋ ರಾಜಾ ಪುಣ್ಯಶ್ಲೋಕೋ ಯುಧಿಷ್ಠಿರಃ ।
ಪುಣ್ಯಶ್ಲೋಕಾ ಚ ವೈದೇಹೀ ಪುಣ್ಯಶ್ಲೋಕೋ ಜನಾರ್ದನಃ ॥
ಧರ್ಮೋ ವಿವರ್ಧತಿ ಯುಧಿಷ್ಠಿರ ಕೀರ್ತನೇನ
ಪಾಪಂ ಪ್ರಣಶ್ಯತಿ ವೃಕೋದರ ಕೀರ್ತನೇನ ।
ಶತ್ರುರ್ವಿನಶ್ಯತಿ ಧನಂಜಯ ಕೀರ್ತನೇನ
ಮಾದ್ರೀಸುತೌ ಕಥಯತಾಂ ನ ಭವಂತಿ ರೋಗಾಃ ॥
ಕರ್ಕೋಟಕಸ್ಯ ನಾಗಸ್ಯ ದಮಯಂತ್ಯಾ ನಲಸ್ಯ ಚ ।
ಋತುಪರ್ಣಸ್ಯ ರಾಜರ್ಷೇಃ ಕೀರ್ತನಂ ಕಲಿನಾಶನಮ್ ।
ಕೀರ್ತನಂ ಪುಣ್ಯವರ್ಧನಮ್ ॥

ಕೃಷ್ಣಾವತಾರ ಚಿಂತನಮ್ :

ತಮದ್ಭುತಂ ಬಾಲಕಮಂಬುಜೇಕ್ಷಣಂ
ಚತುರ್ಭುಜಂ ಶಂಖಗದಾದ್ಯುದಾಯುಧಮ್ ।
ಶ್ರೀವತ್ಸಲಕ್ಷ್ಮಂ ಗಲಶೋಭಿಕೌಸ್ತುಭಂ
ಪೀತಾಂಬರಂ ಸಾಂದ್ರಪಯೋದ ಸೌಭಗಮ್ ॥
ಮಹಾರ್ಹವೈಡೂರ್ಯ ಕಿರೀಟಕುಂಡಲ
ತ್ವಿಷಾ ಪರಿಷ್ವಕ್ತಸಹಸ್ರ ಕುಂತಲಮ್ ।
ಉದ್ದಾಮಕಾಂಚ್ಯಂಗದ ಕಂಕಣಾದಿಭಿರ್
ವಿರೋಚಮಾನಂ ವಸುದೇವ ಐಕ್ಷತ ॥
ಸ ವಿಸ್ಮಯೋತ್ಫುಲ್ಲ ವಿಲೋಚನೋ ಹರಿಂ
ಸುತಂ ವಿಲೋಕ್ಯಾನಕದುಂದುಭಿಸ್ತದಾ ।
ಕೃಷ್ಣಾವತಾರೋತ್ಸವ ಸಂಭ್ರಮೋಸ್ಪೃಶನ್
ಮುದಾ ದ್ವಿಜೇಭ್ಯೋಽಯುತಮಾಪ್ಲುತೋ ಗವಾಮ್ ॥

ಗಜೇಂದ್ರಮೋಕ್ಷಣ ಚಿಂತನಮ್ :

ಅಂತಸ್ಸರಸ್ಯುರುಬಲೇನ ಪದೇ ಗೃಹೀತೋ
ಗ್ರಾಹೇಣ ಯೂಥಪತಿರಂಬುಜಹಸ್ತ ಆರ್ತಃ ।
ಆಹೇದಮಾದಿಪುರುಷಾಖಿಲಲೋಕನಾಥ
ತೀರ್ಥಶ್ರವಃ ಶ್ರವಣಮಂಗಲನಾಮಧೇಯ ॥
ಸ್ಮೃತ್ವಾ ಹರಿಸ್ತಮರಣಾರ್ಥಿನಮಪ್ರಮೇಯಃ
ಚಕ್ರಾಯುಧಃ ಪತಗರಾಜಭುಜಾಧಿರೂಢಃ ।
ಚಕ್ರೇಣ ನಕ್ರವದನಂ ವಿನಿಪಾಟ್ಯ ತಸ್ಮಾತ್
ಹಸ್ತೇ ಪ್ರಗೃಹ್ಯ ಭಗವಾನ್ ಕೃಪಯೋಜ್ಜಹಾರ ॥

ಸಂಧ್ಯಾಧಿಪ ವಿಷ್ಣು ವಂದನಮ್ :

ನಮೋಽಸ್ತ್ವನಂತಾಯ ಸಹಸ್ರಮೂರ್ತಯೇ
ಸಹಸ್ರಪಾದಾಕ್ಷಿಶಿರೋರುಬಾಹವೇ ।
ಸಹಸ್ರನಾಮ್ನೇ ಪುರುಷಾಯ ಶಾಶ್ವತೇ (ಶಾಸತೇ)
ಸಹಸ್ರಕೋಟೀಯುಗಧಾರಿಣೇ ನಮಃ ॥
ನಮೋ ಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯದೇವಾಯ ಗೋಬ್ರಾಹ್ಮಣ ಹಿತಾಯ ಚ ।
ಜಗದ್ಧಿತಾಯ ಕೃಷ್ಣಾಯ ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮೋ ನಮಃ ॥

ಲಕ್ಷ್ಮೀ ಪ್ರಾರ್ಥನಾ :

ಕೌಶೇಯಪೀತವಸನಾಮರವಿಂದನೇತ್ರಾಂ
ಪದ್ಮದ್ವಯಾಭಯವರೋದ್ಯತ ಪದ್ಮಹಸ್ತಾಮ್ ।
ಉದ್ಯಚ್ಛತಾರ್ಕಸದೃಶೀಂ ಪರಮಾಂಕಸಂಸ್ಥಾಮ್
ಧ್ಯಾಯೇದ್ವಿಧೀಶನತಪಾದಯುಗಾಂ ಜನಿತ್ರೀಮ್ ॥

ತತ್ತ್ವ ದೇವತಾ ಪ್ರಾರ್ಥನಾ :

ಸರ್ವೋತ್ತಮೋ ವಿಷ್ಣುರಥೋ ರಮಾ ಚ
ಬ್ರಹ್ಮಾ ಚ ವಾಯುಶ್ಚ ತದೀಯಪತ್ನ್ಯೌ ।
ಅನ್ಯೇ ಚ ದೇವಾಃ ಸತತಂ ಪ್ರಸನ್ನಾ
ಹರೌ ಸುಭಕ್ತಿಂ ಮಯಿ ಸಂದಿಶಂತು ॥

ನಮೋ ವಸ್ತಾತ್ತ್ವಿಕಾ ದೇವಾ ವಿಷ್ಣುಭಕ್ತಿಪರಾಯಣಾಃ ।
ಧರ್ಮಮಾರ್ಗೇ ಪ್ರೇರಯಂತು ಭವಂತಃ ಸರ್ವ ಏವ ಹಿ ॥

ಶ್ರೀಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣ ಪ್ರಾರ್ಥನಾ :

ಪ್ರಥಮೋ ಹನುಮಾನ್ನಾಮ ದ್ವಿತೀಯೋ ಭೀಮ ಏವ ಚ ।
ಪೂರ್ಣಪ್ರಜ್ಞಸ್ತೃತೀಯಸ್ತು ಭಗವತ್ಕಾರ್ಯಸಾಧಕಃ ॥
ಬ್ರಹ್ಮಾಂತಾ ಗುರವಃ ಸಾಕ್ಷಾದಿಷ್ಟಂ ದೈವಂ ಶ್ರಿಯಃ ಪತಿಃ ।
ಆಚಾರ್ಯಾಃ ಶ್ರೀಮದಾಚಾರ್ಯಾಃ ಸಂತು ಮೇ ಜನ್ಮಜನ್ಮನಿ ।
ಯೇನಾಹಮಿಹ ದುರ್ಮಾರ್ಗಾದುದ್ಧೃತ್ಯಾಭಿನಿವೇಶಿತಃ ।
ಸಮ್ಯಕ್ ಶ್ರೀವೈಷ್ಣವೇ ಮಾರ್ಗೇ ಪೂರ್ಣಪ್ರಜ್ಞಂ ನಮಾಮಿ ತಮ್ ॥
ಅಭ್ರಮಂ ಭಂಗರಹಿತಮಜಡಂ ವಿಮಲಂ ಸದಾ ।
ಆನಂದತೀರ್ಥಮತುಲಂ ಭಜೇ ತಾಪತ್ರಯಾಪಹಮ್ ॥

ಗುರುಪರಂಪರಾಪ್ರಾರ್ಥನಾ :

ಯಸ್ಮಾದ್ ಬ್ರಹ್ಮೇಂದ್ರರುದ್ರಾದಿ ದೇವತಾನಾಂ ಶ್ರಿಯೋಽಪಿ ಚ ।
ಜ್ಞಾನಸ್ಫೂರ್ತಿಃ ಸದಾ ತಸ್ಮೈ ಹರಯೇ ಗುರವೇ ನಮಃ ॥
ವಂಶಸ್ಥಾದೀನ್ ಸನಕಾದೀನುಪಾಸೇ
ದುರ್ವಾಸಸಂ ಪರತೀರ್ಥಾಖ್ಯಭಿಕ್ಷುಮ್ ।
ಸತ್ಯಪ್ರಜ್ಞಂ ಪ್ರಾಜ್ಞತೀರ್ಥಂ ಮುನೀಂದ್ರಂ
ಪಶ್ಚಾಚ್ಛಿಷ್ಯಾವಚ್ಯುತ ಪ್ರೇಕ್ಷಮಧ್ವೌ ॥
ವಂದೇ ಹೃಷೀಕೇಶಮಥೋ ನೃಸಿಂಹಂ
ಜನಾರ್ದನಂ ಚಿಂತಯ ಧೀರುಪೇಂದ್ರಮ್ ।
ಶ್ರೀವಾಮನಂ ಸಂಸ್ಮರ ವಿಷ್ಣುಮೇಮಿ
ಶ್ರೀರಾಮಮಂಚೇಽಹಮಧೋಕ್ಷಜಂ ಚ ॥
ಮಿಥ್ಯಾಸಿದ್ಧಾಂತದುರ್ಧ್ವಾಂತ ವಿಧ್ವಂಸನ ವಿಚಕ್ಷಣಃ ।
ಜಯತೀರ್ಥಾಖ್ಯ ತರಣಿರ್ಭಾಸತಾಂ ನೋ ಹೃದಂಬರೇ ॥

ಶ್ರೀ ಗೋಪಿಕಾಪತಿನಿವೇದಿತಷಷ್ಠಿಶಾಕ
ಮುಖ್ಯೋರುಭೋಜನ ವಿದೂಷಣ ತತ್ಪರಾಣಾಮ್ ।
ಸಂದರ್ಶಿತೋರುನಿಜಕುಕ್ಷಿಗತಾರ್ದ್ರಶಾಕ
ಶ್ರೀಪಾದರಾಜಗುರವೇಸ್ತು ನಮಃ ಶುಭಾಯ ॥
ಅಂಜನಾಸೂನುಸಾನ್ನಿಧ್ಯಾದ್ವಿಜಯೇನ ವಿರಾಜಿತಮ್ ।
ಅಜಿತಪ್ರೀತಿಜನಕಂ ಭಜೇಽಹಂ ವಿಜಯಧ್ವಜಮ್ ॥
ಅರ್ಥಿಕಲ್ಪಿತಕಲ್ಪೋಽಯಂ ಪ್ರತ್ಯರ್ಥಿಗಜಕೇಸರೀ ।
ವ್ಯಾಸತೀರ್ಥಗುರುರ್ಭೂಯಾದಸ್ಮದಿಷ್ಟಾರ್ಥಸಿದ್ಧಯೇ ॥
ತಪೋವಿದ್ಯಾವಿರಕ್ತ್ಯಾದಿ ಸದ್ಗುಣೌಘಾಕರಾನಹಮ್ ।
ವಾದಿರಾಜಗುರೂನ್ ವಂದೇ ಹಯಗ್ರೀವದಯಾಶ್ರಯಾನ್ ।
ದುರ್ವಾದಿಧ್ವಾಂತರವಯೇ ಸಜ್ಜನೇಂದೀವರೇಂದವೇ ।
ಶ್ರೀರಾಘವೇಂದ್ರಗುರವೇ ನಮಃ ಕಾರುಣ್ಯಸಿಂಧವೇ ॥
ಅನವದ್ಯಾತ್ಮಚಾರಿತ್ರಂ ವಾದಿಖದ್ಯೋತಭಾಸ್ಕರಮ್ ।
ವಿದ್ಯಾಮಾನ್ಯಗುರುಂ ವಂದೇ ವಿದ್ಯಾವಿದ್ಯೋತಭಾಸ್ವರಮ್ ॥
ಪೃಥ್ವೀಮಂಡಲ ಮಧ್ಯಸ್ಥಾಃ ಪೂರ್ಣಬೋಧಮತಾನುಗಾಃ ।
ವೈಷ್ಣವಾ ವಿಷ್ಣು ಹೃದಯಾಸ್ತಾನ್ನಮಸ್ಯೇ ಗುರೂನ್ ಮಮ ॥

ಪುಣ್ಯಕ್ಷೇತ್ರಾದಿಸ್ಮರಣಮ್ :

ಅಹಂ ಕಾಶೀಂ ಗಮಿಷ್ಯಾಮಿ ತತ್ರೈವ ನಿವಸಾಮ್ಯಹಮ್ ।
ಇತಿ ಬ್ರುವಾಣಃ ಸತತಂ ಕಾಶೀವಾಸಫಲಂ ಲಭೇತ್ ॥
ಕಪಿಲಾಂ ದರ್ಪಣಂ ಭಾನುಂ ಭಾಗ್ಯವಂತಂ ಚ ಭೂಪತಿಮ್ ।
ಆಚಾರ್ಯಮನ್ನದಾತಾರಂ ಪ್ರಾತಃ ಪಶ್ಯೇತ್ಪತಿವ್ರತಾಮ್ ॥
ಗೋಕರ್ಣಸೇತೂ ಹಿಮವತ್ಪ್ರಯಾಗೌ
ಕಾಶ್ಮೀರಸೋಮೇಶ್ವರ ವಿಷ್ಣುಪಾದಾಃ ।
ಶ್ರೀರಂಗ ಕೇದಾರ ಅನಂತ ಕನ್ಯೇ
ಸ್ವಾಮಿನ್ ಕುರುಕ್ಷೇತ್ರ ಸದಾ ನಮಸ್ತೇ ॥

ಅಯೋಧ್ಯಾ ಮಥುರಾ ಮಾಯಾ ಕಾಶೀ ಕಾಂಚೀ ಅವಂತಿಕಾ ।
ಪುರೀ ದ್ವಾರಾವತೀ ಚೈವ ಸಪ್ತೈತಾ ಮೋಕ್ಷದಾಯಿಕಾಃ ॥
ರೂಪ್ಯಪೀಠಂ ಕುಮಾರಾದ್ರಿಃ ಕುಂಭಾಸಿಶ್ಚ ಧ್ವಜೇಶ್ವರಃ ।
ಕ್ರೋಡಗೋಕರ್ಣ ಮೂಕಾಂಬಾಃ ಸಪ್ತೈತೇ ಮೋಕ್ಷದಾಯಕಾಃ ॥
ಆದ್ಯಂ ಸ್ವಯಂವ್ಯಕ್ತಮಿದಂ ವಿಮಾನಂ ರಂಗಸಂಜ್ಞಿತಮ್ ।
ಶ್ರೀಮುಷ್ಣಂ ವೇಂಕಟಾದ್ರಿಶ್ಚ ಶಾಲಗ್ರಾಮಶ್ಚ ನೈಮಿಷಮ್ ॥
ತೋತಾದ್ರಿಃ ಪುಷ್ಕರಂ ಚೈವ ನರನಾರಾಯಣಾಶ್ರಮಮ್ ।
ಅಷ್ಟೌ ಮೇ ಮೂರ್ತಯಃ ಸಂತಿ ಸ್ವಯಂವ್ಯಕ್ತಾ ಮಹೀತಲೇ ॥
ಕಾವೇರೀ ವಿರಜಾ ಸೇಯಂ ವೈಕುಂಠಂ ರಂಗಮಂದಿರಮ್ ।
ಸ ವಾಸುದೇವೋ ರಂಗೇಶಃ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷಂ ಪರಮಂ ಪದಮ್ ॥
ಅನಂತಾನಂತಶಯನ ಪುರಾಣಪುರುಷೋತ್ತಮ ।
ರಂಗನಾಥ ಜಗನ್ನಾಥ ನಾಥ ತುಭ್ಯಂ ನಮೋ ನಮಃ ॥
ನಿರ್ಮಥ್ಯೋಗ್ರಭವಾರ್ಣವೇ ನಿಜಮನೋಽಭೀಷ್ಟಂ ದಿಶಾಮೀತಿ ಯಃ
ಸಮ್ಯಗ್ ಜ್ಞಾಪಯಿತುಂ ಕರೇಣ ವಿಲಸನ್ಮಂಥಾನಮನ್ಯೇನ ಚ ।
ರಮ್ಯಂ ದಾಮ ದಧನ್ಮಹೇಶರಜತಗ್ರಾಮಶ್ರಿಯೋಽಲಂಕೃತಿಃ
ಕರ್ಮಂದೀಶ್ವರಭಕ್ತಿಬಂಧನವಶಃ ಪ್ರೀತೋಽಸ್ತು ಕೃಷ್ಣಃ ಪ್ರಭುಃ ॥
ಪೂರ್ವೇಽಪಿ ಕರ್ದಮಪರಾಶರಪಾಂಡುಮುಖ್ಯಾ
ಯತ್ಸೇವಯಾ ಗುಣಗಣಾಢ್ಯಮಪತ್ಯಮಾಪುಃ ।
ತಂ ಪೂರ್ಣಸದ್ಗುಣತನುಂ ಕರುಣಾಮೃತಾಬ್ಧಿಂ
ನಾರಾಯಣಂ ಕುಲಪತಿಂ ಶರಣಂ ವ್ರಜೇಮ ॥
ಪವಿತ್ರಂ ಪಾಜಕಕ್ಷೇತ್ರಂ ಕೋ ನ ಸೇವೇತ ಕೋವಿದಃ ।
ಸತ್ಯಲೋಕೇಶ್ವರಃ ಪ್ರಾಣೋ ಯತ್ರಾವಾತರದುತ್ಸುಕಃ ॥
ಪರಶ್ವಧಧನುರ್ಬಾಣಗದಾತೀರ್ಥೋಽಪರೋಽಭಿತೇ ।
ಗಿರೌ ಯತ್ರ ಸುತಪ್ರೇಮ್ಣೋವಾಸ್ತೇ ನಿತ್ಯಂ ಹರಿಸ್ಸದಾ ॥
ರಘುಪೌ ಕಾಲೀಯಮಥನೌ ಸುವಿಟ್ಠಲೌ ಸೂಕರಂ ನೃಸಿಂಹಂ ಚ ।
ಅನ್ಯಂ ವಿಟ್ಠಲಮಗಣೇತಮತಿಶಿಷ್ಯೈಃ ಪೂಜಿತಾನ್ನಮಾಮಿ ಸದಾ ॥

ಆಪದಾಮಪಹರ್ತಾರಂ ದಾತಾರಂ ಸರ್ವಸಂಪದಾಮ್ ।
ಲೋಕಾಭಿರಾಮಂ ಶ್ರೀರಾಮಂ ಭೂಯೋ ಭೂಯೋ ನಮಾಮ್ಯಹಮ್ ॥

ಸ್ವಾತ್ಮನಿವೇದನಮ್ :

ಪ್ರಾತಃ ಪ್ರಭೃತಿ ಸಾಯಾಂತಂ ಸಾಯಾದಿ ಪ್ರಾತರಂತತಃ ।
ಯತ್ಕರೋಮಿ ಜಗನ್ನಾಥ ತದಸ್ತು ತವ ಪೂಜನಮ್ ॥
ಪ್ರಾತಃ ಕಾಲಾದಿಕಂ ಕರ್ಮ ನಿತ್ಯಂ ನೈಮಿತ್ತಿಕಂ ತಥಾ ।
ಕೇಶವಾರಾಧನಾರ್ಥಾಯ ಕರಿಷ್ಯೇಽಹಂ ತವಾಜ್ಞಯಾ ॥
ಮಯಿ ಸ್ಥಿತೋ ಮದಂಗೇಷು ಸ್ವತಂತ್ರೋ ವ್ಯಾಪ್ತವಾನ್ ಹರಿಃ ।
ಸರ್ವಶಃ ಸ್ವಾತ್ಮತಂತ್ರೋ ಮಾಂ ಸ್ವೇಚ್ಛಯಾ ವರ್ತಯತ್ಯಜಃ ॥
ಸ್ವಾತ್ಮನಸ್ತಸ್ಯ ಪೂಜಾಃ ಸ್ಯುರ್ಮನೋ ವಾಕ್ಕಾಯ ವೃತ್ತಯಃ ।
ಮಮೈತಾ ಇತಿ ಕರ್ತಾರಮುದ್ದೇಶ್ಯಂ ಚ ಹರಿಂ ಸ್ಮರೇತ್ ॥
ಸ್ವಾಮಿನ್ ದಾಸೋಽಸ್ಮಿ ತೇ ನಿತ್ಯಂ ಪ್ರಿಯಂ ತೇ ಕರವಾಣ್ಯಹಮ್ ।
ಅಪ್ರಿಯೇ ಭವತೋ ನಾಥ ಮಾ ಗಾನ್ಮೇ ಮನ ಆದಿಕಮ್ ॥
ಆರಾಧ್ಯಸೇ ಪ್ರಾಣಭೃತಾಂ ಪ್ರಣೇತ್ರಾ
ಪ್ರಾಣಾಧಿನಾಥೇನ ಸಮೀರಣೇನ ।
ನಾರಾಯಣ ಜ್ಞಾನಸುಖೈಕಪೂರ್ಣ
ಸ್ವಾಮಿನ್ ಮಮ ಶ್ರೀರಮಣ ಪ್ರಸೀದ ॥
ಸರ್ವೇಂದ್ರಿಯಾಭಿಮಾನಿಸ್ಥ ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣಸ್ಥ ವಿಷ್ಣುನಾ ।
ಪ್ರೇರಿತಃ ಶ್ರೀಶತುಷ್ಟ್ಯರ್ಥಂ ಕರಿಷ್ಯೇ ಕರ್ಮ ಚಾಖಿಲಮ್ ॥
ತತ್ರ ತತ್ರ ಸ್ಥಿತೋ ವಿಷ್ಣುಸ್ತತ್ತಚ್ಛಕ್ತೀಃ ಪ್ರಬೋಧಯನ್ ।
ಏಕ ಏವ ಮಹಾಶಕ್ತಿಃ ಕುರುತೇ ಸರ್ವಮಂಜಸಾ ॥
ದ್ರವ್ಯಂ ಕರ್ಮ ಚ ಕಾಲಶ್ಚ ಸ್ವಭಾವೋ ಜೀವ ಏವ ಚ ।
ಯದನುಗ್ರಹತಃ ಸಂತಿ ನ ಸಂತಿ ಯದುಪೇಕ್ಷಯಾ ॥
ಉತ್ಪತ್ತಿಸ್ಥಿತಿಸಂಹಾರಾ ನಿಯತಿ ರ್ಜ್ಞಾನ ಮಾವೃತಿಃ ।
ಬಂಧಮೋಕ್ಷೌ ಚ ಪುರುಷಾದ್ಯಸ್ಮಾತ್ಸ ಹರಿರೇಕರಾಟ್ ॥

ನಿತ್ಯೋತ್ಸವೋ ನಿತ್ಯದಾನಂ ನಿತ್ಯಶ್ರೀರ್ನಿತ್ಯಶೋ ಜಯಃ ।
ಯೇಷಾಂ ಹೃದಿಸ್ಥೋ ಭಗವಾನ್ ಮಂಗಲಾಯತನೋ(ನಂ) ಹರಿಃ ।
ಆಸೀನಸ್ಯ ಶಯಾನಸ್ಯ ತಿಷ್ಠತೋ ವ್ರಜತೋಪಿ ವಾ ।
ರಮಸ್ವ ಪುಂಡರೀಕಾಕ್ಷ ಹೃದಯೇ ಮಮ ಸರ್ವದಾ ॥
ಸರ್ವಶಶ್ಚೈವ ಸರ್ವಾತ್ಮಾ ಸರ್ವಾವಸ್ಥಾಸು ಚಾಚ್ಯುತ ।
ರಮಸ್ವ ಪುಂಡರೀಕಾಕ್ಷ ನೃಸಿಂಹ ಹೃದಯೇ ಮಮ ॥
ಕರಾವಲಂಬನಂ ದೇಹಿ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ ಕಮಲೇಕ್ಷಣ ।
ಭವಪಂಕಾರ್ಣವೇ ಘೋರೇ ಮಜ್ಜತೋ ಮಮ ಶಾಶ್ವತ ॥
ತ್ರಾಹಿ ತ್ರಾಹಿ ಜಗನ್ನಾಥ ವಾಸುದೇವಾಚ್ಯುತಾವ್ಯಯ ।
ಮಾಂ ಸಮುದ್ಧರ ಗೋವಿಂದ ದುಃಖ ಸಂಸಾರಸಾಗರಾತ್ ॥
ಯಃ ಸರ್ವಗುಣಸಂಪೂರ್ಣಃ ಸರ್ವದೋಷವಿವರ್ಜಿತಃ ।
ಪ್ರೀಯತಾಂ ಪ್ರೀತ ಏವಾಲಂ ವಿಷ್ಣುರ್ಮೇ ಪರಮಃ ಸುಹೃತ್ ॥
ಶರೀರಚೇಷ್ಟಾಪಿ ಮಮ ಪ್ರಣಾಮಃ ಸ್ತುತಿಸ್ತು ವಾಗಿಂದ್ರಿಯವೃತ್ತಿರಸ್ತು ।
ಸರ್ವಾತ್ಮನೋ ವೃತ್ತಿರನುಸ್ಮೃತಿಸ್ತೇ ಸರ್ವಂ ತ್ವದಾರಾಧನಮೇವ ಭೂಯಾತ್ ॥

ಅಕ್ರೂರವರದ ಅಜಾಮಿಳವರದ ಅಂಬರೀಷವರದ ಅಹಲ್ಯಾವರದ ಗಜೇಂದ್ರವರದ ಧ್ರುವವರದ ಪ್ರಹ್ಲಾದವರದ ಪಾಂಚಾಲೀವರದ ಮುಚುಕುಂದವರದ ರುಗ್ಮಾಂಗದವರದ ಉದ್ಧವಪ್ರಿಯ ನಾರದಪ್ರಿಯ ಪಾಂಡವಪ್ರಿಯ ಪಾರ್ಥಸಾರಥೇ ಅನಾಥರಕ್ಷಕ ಆಪದ್ಬಾಂಧವ ದೀನಬಂಧೋ ದಯಾಸಿಂಧೋ ಮಾಮುದ್ಧರ ॥

ಮಂಗಲಾಷ್ಟಕಮ್ :

ಲಕ್ಷ್ಮೀರ್ಯಸ್ಯ ಪರಿಗ್ರಹಃ ಕಮಲಭೂಃ ಸೂನುರ್ಗರುತ್ಮಾನ್ ರಥಃ
ಪೌತ್ರಶ್ಚಂದ್ರವಿಭೂಷಣಃ ಸುರಗುರುಃ ಶೇಷಶ್ಚ ಶಯ್ಯಾ ಪುನಃ ।
ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡಂ ವರಮಂದಿರಂ ಸುರಗಣಾ ಯಸ್ಯ ಪ್ರಭೋಃ ಸೇವಕಾಃ
ಸತ್ರೈಲೋಕ್ಯ ಕುಟುಂಬ ಪಾಲನಪರಃ ಕುರ್ಯಾದ್ದರಿರ್ಮಂಗಲಮ್ ॥

ಬ್ರಹ್ಮಾ ವಾಯುಗಿರೀಶಶೇಷಗರುಡಾ ದೇವೇಂದ್ರಕಾಮೌ ಗುರುಃ
ಚಂದ್ರಾರ್ಕೌ ವರುಣಾನಲೌ ಮನುಯಮೌ ವಿತ್ತೇಶ ವಿಘ್ನೇಶ್ವರೌ ॥

ನಾಸತ್ಯೌ ನಿರ್ಋತಿರ್ಮರುದ್ಗಣಯುತಾಃ ಪರ್ಜನ್ಯಮಿತ್ರಾದಯಃ
ಸಸ್ತ್ರೀಕಾಃ ಸುರಪುಂಗವಾಃ ಪ್ರತಿದಿನಂ ಕುರ್ವಂತು ನೋ ಮಂಗಲಮ್ ॥

ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರಪರಾಶರೌರ್ವಭೃಗವೋಽಗಸ್ತ್ಯಃ ಪುಲಸ್ತ್ಯಃ ಕ್ರತುಃ
ಶ್ರೀಮಾನತ್ರಿಮರೀಚ್ಯುಚಥ್ಯ(ಚಿಕೌತ್ಸ್ಯ)ಪುಲಹಾಃ ಶಕ್ತಿರ್ವಸಿಷ್ಠೋಂಗಿರಾಃ ।
ಮಾಂಡವ್ಯೋ ಜಮದಗ್ನಿಗೌತಮಭರದ್ವಾಜಾದಯಸ್ತಾಪಸಾಃ
ಶ್ರೀಮದ್ವಿಷ್ಣುಪದಾಂಬುಜೈ ಕಶರಣಾಃ ಕುರ್ವಂತು ನೋ ಮಂಗಲಮ್ ॥

ಮಾಂಧಾತಾ ನಹುಷೋಂಬರೀಷ ಸಗರೌ ರಾಜಾ ಪೃಥುರ್ಹೈಹಯಃ
ಶ್ರೀಮಾನ್ ಧರ್ಮಸುತೋ ನಲೋ ದಶರಥೋ ರಾಮೋ
ಯಯಾತಿರ್ಯದುಃ ।
ಇಕ್ಷ್ವಾಕುಶ್ಚ ವಿಭೀಷಣಶ್ಚ ಭರತಶ್ಚೋತ್ತಾನ ಪಾದಧ್ರುವೌ
ಇತ್ಯಾದ್ಯಾ ಭುವಿ ಭೂಭುಜಶ್ಚ ಸತತಂ ಕುರ್ವಂತು ನೋ ಮಂಗಲಮ್ ॥

ಶ್ರೀಮೇರುರ್ಹಿಮವಾಂಶ್ಚ ಮಂದರಗಿರಿಃ ಕೈಲಾಸಶೈಲಸ್ತಥಾ
ಮಾಹೇಂದ್ರೋ ಮಲಯಶ್ಚ ವಿಂಧ್ಯನಿಷಧೌ ಸಿಂಹಸ್ತಥಾ ರೈವತಃ ।
ಸಹ್ಯಾದ್ರಿರ್ವರಗಂಧಮಾದನ ಗಿರಿರ್ಮೈನಾಕಗೋಮಂತಕೌ
ಇತ್ಯಾದ್ಯಾ ಭುವಿ ಭೂಧರಾಶ್ಚ ಸತತಂ ಕುರ್ವಂತು ನೋ ಮಂಗಲಮ್ ॥

ಗಂಗಾ ಸಿಂಧುಸರಸ್ವತೀ ಚ ಯಮುನಾ ಗೋದಾವರೀ ನರ್ಮದಾ
ಕೃಷ್ಣಾ ಭೀಮರಥೀ ಚ ಫಲ್ಗುಸರಯೂ ಶ್ರೀಗಂಡಕೀ ಗೋಮತೀ ।
ಕಾವೇರೀ ಕಪಿಲಾ ಪ್ರಯಾಗ ಕಿಟಜಾ (ವಿನತಾ) ನೇತ್ರಾವತೀತ್ಯಾದಯೋ
ನದ್ಯಃ ಶ್ರೀಹರಿಪಾದಪಂಕಜಭವಾಃ ಕುರ್ವಂತು ನೋ ಮಂಗಲಮ್ ॥

ವೇದಾಶ್ಚೋಪನಿಷದ್ಗಣಾಶ್ಚ ವಿವಿಧಾಃ ಸಾಂಗಾಃ ಪುರಾಣಾನ್ವಿತಾ
ವೇದಾಂತಾ ಅಪಿ ಮಂತ್ರ ತಂತ್ರ ಸಹಿತಾಸ್ತರ್ಕಾಃ ಸ್ಮೃತೀನಾಂ ಗಣಾಃ ।
ಕಾವ್ಯಾಲಂಕೃತಿನೀತಿನಾಟಕಯುತಾಃ ಶಬ್ದಾಶ್ಚ ನಾನಾವಿಧಾಃ
ಶ್ರೀವಿಷ್ಣೋರ್ಗುಣನಾಮಕೀರ್ತನ ಪರಾಃ ಕುರ್ವಂತು ನೋ ಮಂಗಲಮ್ ॥

ಆದಿತ್ಯಾದಿನವಗ್ರಹಾಃ ಶುಭಕರಾ ಮೇಷಾದಯೋ ರಾಶಯೋ
ನಕ್ಷತ್ರಾಣಿ ಸಯೋಗಕಾಶ್ಚ ತಿಥಯಸ್ತದ್ದೇವತಾಸ್ತದ್ಗಣಾಃ ।
ಮಾಸಾಬ್ದಾ ಋತವಸ್ತಥೈವ ದಿವಸಾಃ ಸಂಧ್ಯಾಸ್ತಥಾ ರಾತ್ರಯಃ
ಸರ್ವೇ ಸ್ಥಾವರಜಂಗಮಾಃ ಪ್ರತಿದಿನಂ ಕುರ್ವಂತು ನೋ ಮಂಗಲಮ್ ॥

ಇತ್ಯೇತದ್ವರ ಮಂಗಲಾಷ್ಟಕಮಿದಂ ಶ್ರೀರಾಜರಾಜೇಶ್ವರೇಣ
ಆಖ್ಯಾತಂ ಜಗತಾಮಭೀಪ್ಸಫಲದಂ ಸರ್ವಾಶುಭಧ್ವಂಸನಮ್ ।
ಮಾಂಗಲ್ಯಾದಿ ಶುಭಕ್ರಿಯಾಸು ಸತತಂ ಸಂಧ್ಯಾಸು ವಾ ಯಃ ಪಠೇತ್
ಧರ್ಮಾರ್ಥಾದಿಸಮಸ್ತವಾಂಛಿತಫಲಂ ಪ್ರಾಪ್ನೋತ್ಯಸೌ ಮಾನವಃ ॥

ತದೇವ ಲಗ್ನಂ ಸುದಿನಂ ತದೇವ ತಾರಾಬಲಂ ಚಂದ್ರಬಲಂ ತದೇವ ।
ವಿದ್ಯಾಬಲಂ ದೈವಬಲಂ ತದೇವ ಲಕ್ಷ್ಮೀಪತೇ ತೇಂಘ್ರಿಯುಗಂ ಸ್ಮರಾಮಿ ॥
ಮಂಗಲಂ ಭಗವಾನ್ ವಿಷ್ಣುರ್ಮಂಗಲಂ ಮಧುಸೂದನಃ ।
ಮಂಗಲಂ ದೇವಕೀಪುತ್ರೋ ಮಂಗಲಂ ಗರುಡಧ್ವಜಃ ॥

ಧ್ಯಾನಸ್ನಾನಮ್ :

ಖಸ್ಥಿತಂ ಪುಂಡರೀಕಾಕ್ಷಂ ಮಂತ್ರಮೂರ್ತಿಂ ಹರಿಂ ಸ್ಮರೇತ್ ।
ಅನಂತಾದಿತ್ಯಸಂಕಾಶಂ ವಾಸುದೇವಂ ಚತುರ್ಭುಜಮ್ ॥
ಶಂಖಚಕ್ರಗದಾಪದ್ಮ ಪೀತಾಂಬರಧರಂ ಹರಿಮ್ ।
ಶ್ಯಾಮಲಂ ಶಾಂತಹೃದಯಂ ಪ್ರಸನ್ನವದನಂ ಶುಭಮ್ ॥
ಅನೇಕರತ್ನಸಂಛನ್ನಸ್ಫುರನ್ಮಕರ ಕುಂಡಲಮ್ ।
ವನಮಾಲಾಪರಿವೃತಂ ನಾರದಾದಿಭಿರರ್ಚಿತಮ್ ॥
ಸುವರ್ಣಕಂಕಣೈರ್ದೀಪ್ತಂ ಕಿಂಕಿಣೀಭಿಃ ಸುಶೋಭಿತಮ್ ।
ಕೇಯೂರಹಾರಿಣಂ ದೇವಂ ಸುವರ್ಣಮುಕುಟೋಜ್ಜ್ವಲಮ್ ॥
ಧ್ವಜವಜ್ರಾಂಕುಶಾಲಕ್ಷ್ಯಪಾದಪದ್ಮಂ ಸುನಿರ್ಮಲಮ್ ।
ತತ್ ಪಾದೋದಕಜಾಂ ಧಾರಾಂ ನಿಪತಂತೀಂ ಸ್ವಮೂರ್ಧನಿ ॥
ಚಿಂತಯೇತ್ ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರೇಣ ಪ್ರವಿಶಂತೀಂ ಸ್ವಕಾಂ ತನುಮ್ ।
ತಯಾ ಪ್ರಕ್ಷಾಲಯೇತ್ಸರ್ವಮಂತರ್ದೇಹಗತಂ ಮಲಮ್ ॥

ತತ್ ಕ್ಷಣಾದ್ವಿರಜೋ ಮಂತ್ರೀ ಜಾಯತೇ ಸ್ಫಾಟಿಕೋಪಮಃ ।
ಇದಂ ಧ್ಯಾನಂ ಪರಂ ಮಂತ್ರಾತ್ ಸಹಸ್ರಗುಣಮುತ್ತಮಮ್ ॥
ಸಾರ್ಧತ್ರಿಕೋಟಿತೀರ್ಥೇಷು ಸ್ನಾನಾತ್ ಕೋಟಿಗುಣಾಧಿಕಮ್ ।
ಯೋ ನಿತ್ಯಮಾಚರೇದೇವಂ ಸ ವೈ ನಾರಾಯಣಃ ಸ್ಮೃತಃ ॥
ಕಾಲಮೃತ್ಯುಮತಿಕ್ರಮ್ಯ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತೋ ನ ಸಂಶಯಃ ।
ಇಲಾ ಭಾಗೀರಥೀ ಗಂಗಾ ಪಿಂಗಲಾ ಯಮುನಾ ಸ್ಮೃತಾ ॥
ತಯೋರ್ಮಧ್ಯೇ ಗತಾ ನಾಡೀ ಸುಷುಮ್ನಾಖ್ಯಾ ಸರಸ್ವತೀ ।
ಜ್ಞಾನಹ್ರದೇ ಧ್ಯಾನಜಲೇ ರಾಗದ್ವೇಷಮಲಾಪಹೇ ।
ಯಃ ಸ್ನಾತಿ ಮಾನಸೇ ತೀರ್ಥೇ ಸ ಯಾತಿ ಪರಮಾಂ ಗತಿಮ್ ॥
ಅಪವಿತ್ರಃ ಪವಿತ್ರೋ ವಾ ಸರ್ವಾವಸ್ಥಾಂ ಗತೋಽಪಿ ವಾ ।
ಯಃ ಸ್ಮರೇತ್ ಪುಂಡರೀಕಾಕ್ಷಂ ಸ ಬಾಹ್ಯಾಭ್ಯಂತರಃ ಶುಚಿಃ ॥
ಅತಿನೀಲಘನಶ್ಯಾಮಂ ನಲಿನಾಯತಲೋಚನಮ್ ।
ಸ್ಮರಾಮಿ ಪುಂಡರೀಕಾಕ್ಷಂ ತೇನ ಸ್ನಾತೋ ಭವಾಮ್ಯಹಮ್ ॥

ತುಲಸಿಗೆ ನೀರೆರೆದು ಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆ ಬಂದು ಮೃತ್ತಿಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ :

ಪಾಪಾನಿ ಯಾನಿ ರವಿಸೂನುಪಟಸ್ಥಿತಾನಿ
ಗೋ ಬ್ರಹ್ಮಬಾಲಪಿತೃಮಾತೃವಧಾದಿಕಾನಿ
ನಶ್ಯಂತಿ ತಾನಿ ತುಲಸೀವನದರ್ಶನೇನ
ಗೋಕೋಟಿದಾನಸದೃಶಂ ಫಲಮಾಶು ಚ ಸ್ಯಾತ್ ॥
ಲಲಾಟೇ ಯಸ್ಯ ದೃಶ್ಯೇತ ತುಲಸೀಮೂಲ ಮೃತ್ತಿಕಾ ।
ಯಮಸ್ತಂ ನೇಕ್ಷಿತುಂ ಶಕ್ತಃ ಕಿಮು ದೂತಾ ಭಯಂಕರಾಃ ॥
ಪುಷ್ಕರಾದ್ಯಾನಿ ತೀರ್ಥಾನಿ ಗಂಗಾದ್ಯಾಃ ಸರಿತಸ್ತಥಾ ।
ವಾಸುದೇವಾದಯೋ ದೇವಾ ವಸಂತಿ ತುಲಸೀವನೇ ।
ತುಲಸೀಕಾನನಂ ಯತ್ರ ಯತ್ರ ಪದ್ಮವನಾನಿ ಚ ।
ವಸಂತಿ ವೈಷ್ಣವಾ ಯತ್ರ ತತ್ರ ಸನ್ನಿಹಿತೋ ಹರಿಃ ॥
ಯನ್ಮೂಲೇ ಸರ್ವತೀರ್ಥಾನಿ ಯನ್ಮಧ್ಯೇ ಸರ್ವದೇವತಾಃ ।
ಯದಗ್ರೇ ಸರ್ವವೇದಾಶ್ಚ ತುಲಸಿ ತ್ವಾಂ ನಮಾಮ್ಯಹಮ್ ॥

ಪ್ರಸೀದ ತುಲಸೀದೇವಿ ಪ್ರಸೀದ ಹರಿವಲ್ಲಭೇ ।
ಕ್ಷೀರೋದಮಥನೋದ್ಭೂತೇ ತುಲಸಿ ತ್ವಾಂ ನಮಾಮ್ಯಹಮ್ ॥
ಯಾ ದೃಷ್ಟಾ ನಿಖಿಲಾಘಸಂಘಶಮನೀ ಸ್ಪೃಷ್ಟಾ ವಪುಃ ಪಾವನೀ
ರೋಗಾಣಾಮಭಿವಂದಿತಾ ನಿರಸಿನೀ ಸಿಕ್ತಾಂತಕತ್ರಾಸಿನೀ ।
ಪ್ರತ್ಯಾಸತ್ತಿವಿಧಾಯಿನೀ ಭಗವತಃ ಕೃಷ್ಣಸ್ಯ ಸಂರೋಪಿತಾ
ನ್ಯಸ್ತಾ ತಚ್ಚರಣೇ ವಿಮುಕ್ತಿಫಲದಾ ತಸ್ಯೈ ತುಲಸ್ಯೈ ನಮಃ ॥
ತುಲಸಿ ಶ್ರೀಸಖಿ ಶುಭೇ ಪಾಪಹಾರಿಣಿ ಪುಣ್ಯದೇ ।
ನಮಸ್ತೇ ನಾರದನುತೇ ನಾರಾಯಣಮನಃಪ್ರಿಯೇ ॥

ಗೋವಿಗೆ ಹುಲ್ಲುಹಾಕಿ ಮೈತಿಕ್ಕಿ ವಂದಿಸುತ್ತಾ :

ಗವಾಮಂಗೇಷು ತಿಷ್ಠಂತಿ ಭುವನಾನಿ ಚತುರ್ದಶ ।
ಯಸ್ಮಾತ್ ತಸ್ಮಾತ್ ಶುಭಂ ಮೇ ಸ್ಯಾತ್ ಇಹಲೋಕೇ ಪರತ್ರ ಚ ॥
ಸರ್ವಕಾಮದುಘೇ ದೇವಿ ಸರ್ವತೀರ್ಥಾಭಿಷೇಚನೀ ।
ಪಾವನಿ ಸುರಭಿ ಶ್ರೇಷ್ಠೇ ದೇವಿ ತುಭ್ಯಂ ನಮೋ ನಮಃ ॥

ಪಂಚಾಂಗ ಪಠನ ಫಲಮ್ :

ತಿಥೇಶ್ಚ ಶ್ರಿಯಮಾಪ್ನೋತಿ ವಾರಾದಾಯುಷ್ಯವರ್ಧನಂ ।
ನಕ್ಷತ್ರಾದ್ಧರತೇ ಪಾಪಂ ಯೋಗಾದ್ರೋಗ ನಿವಾರಣಮ್ ।
ಕರಣಾತ್ ಕಾರ್ಯಸಿದ್ಧಿಃ ಸ್ಯಾತ್ ಪಂಚಾಂಗ ಫಲಮುತ್ತಮಂ ॥

ಸರ್ವೇ ಗ್ರಹಾಃ ಶುಭೈಕಾದಶಸ್ಥಾನಫಲದಾ ವರದಾ ಭವಂತು ॥

ಲೋಕ ಕಲ್ಯಾಣ ಚಿಂತನಮ್ :

ಸ್ವಸ್ತಿ ಪ್ರಜಾಭ್ಯಃ ಪರಿಪಾಲಯಂತಾಂ
ನ್ಯಾಯೇನ ಮಾರ್ಗೇಣ ಮಹೀಂ ಮಹೀಶಾಃ ।
ಗೋಬ್ರಾಹ್ಮಣೇಭ್ಯಃ ಶುಭಮಸ್ತು ನಿತ್ಯಂ
ಲೋಕಾಃ ಸಮಸ್ತಾ ಸುಖಿನೋ ಭವಂತು ॥

ಕಾಲೇ ವರ್ಷತು ಪರ್ಜನ್ಯಃ ಪೃಥಿವೀ ಸಸ್ಯಶಾಲಿನೀ ।
ದೇಶೋಽಯಂ ಕ್ಷೋಭರಹಿತಃ ಸಜ್ಜನಾಃ ಸಂತು ನಿರ್ಭಯಾಃ ॥
ಅಪುತ್ರಾಃ ಪುತ್ರಿಣಃ ಸಂತು ಪುತ್ರಿಣಃ ಸಂತು ಪೌತ್ರಿಣಃ ।
ಅಧನಾ ಸಧನಾಃ ಸಂತು ಜೀವಂತು ಶರದಾಂ ಶತಮ್ ॥

ಸ್ನಾನಕಾಲದಲ್ಲಿ ತೀರ್ಥರಾಜಪ್ರಾರ್ಥನಾ :

ತ್ವಂ ರಾಜಾ ಸರ್ವತೀರ್ಥಾನಾಂ ತ್ವಮೇವ ಜಗತಃ ಪಿತಾ ।
ಯಾಚಿತಂ ದೇಹಿ ಮೇ ತೀರ್ಥಂ ಸರ್ವಪಾಪಾಪನುತ್ತಯೇ ॥

ಸ್ನಾನಾಂಗ ಪ್ರಾರ್ಥನಾ

ಸಮಸ್ತಜಗದಾಧಾರ ಶಂಖಚಕ್ರಗದಾಧರ ।
ದೇವ ದೇಹಿ ಮಮಾನುಜ್ಞಾಂ ಯುಷ್ಮತ್ತೀರ್ಥನಿಷೇವಣೇ ॥
ಯಸ್ಯ ಪಾದೋದ್ಭವಾಂ ಗಂಗಾಂ ತ್ರೈಲೋಕ್ಯೇಶೋ ಮಹೇಶ್ವರಃ ।
ದಧಾರ ಶಿರಸಾ ಭಕ್ತ್ಯಾ ತಂ ನಮಾಮಿ ಹರಿಂ ಪರಮ್ ॥
ಯೋಽಸೌ ಸರ್ವಗತೋ ವಿಷ್ಣುಶ್ಚಿತ್ ಸ್ವರೂಪೀ ನಿರಂಜನಃ ।
ಸ ಏವ ದ್ರವರೂಪೇಣ ಗಂಗಾಂಭೋ ನಾತ್ರ ಸಂಶಯಃ ॥
ನಂದಿನೀ ನಲಿನೀ ಸೀತಾ ಮಾಲತೀ ಚ ಮಲಾಪಹಾ ।
ವಿಷ್ಣುಪಾದಾಬ್ಜಸಂಭೂತಾ ಗಂಗಾ ತ್ರಿಪಥಗಾಮಿನೀ ॥
ಭಾಗೀರಥೀ ಭೋಗವತೀ ಜಾಹ್ನವೀ ತ್ರಿದಶೇಶ್ವರೀ ।
ದ್ವಾದಶೈತಾನಿ ನಾಮಾನಿ ಯತ್ರ ಯತ್ರ ಜಲಾಶಯೇ ।
ಸ್ನಾನಕಾಲೇ ಪಠೇನ್ನಿತ್ಯಂ ತತ್ರ ತತ್ರ ವಸಾಮ್ಯಹಮ್ ॥
ಗಂಗಾ ಗಂಗೇತಿ ಯೋ ಬ್ರೂಯಾದ್ಯೋಜನಾನಾಂ ಶತೈರಪಿ ।
ಮುಚ್ಯತೇ ಸರ್ವಪಾಪೇಭ್ಯೋ ವಿಷ್ಣುಲೋಕಂ ಸ ಗಚ್ಛತಿ ॥
ಸಕೃನ್ನಾರಾಯಣೇತ್ಯುಕ್ತ್ವಾ ಪುಮಾನ್ ಕಲ್ಪಶತತ್ರಯಮ್ ।
ಗಂಗಾದಿಸರ್ವತೀರ್ಥೇಷು ಸ್ನಾತೋ ಭವತಿ ಪುತ್ರಕ ।
ತೀರ್ಥಕೋಟಿಸಹಸ್ರಾಣಿ ವ್ರತಕೋಟಿ ಶತಾನಿ ಚ ।
ನಾರಾಯಣಪ್ರಣಾಮಸ್ಯ ಕಲಾಂ ನಾರ್ಹಂತಿ ಷೋಡಶೀಮ್ ॥

ಗಂಗಾಂ ಗಯಾಂ ಕುರುಕ್ಷೇತ್ರಂ ಪ್ರಯಾಗಂ ನೈಮಿಷಂ ತಥಾ ।
ಪುಷ್ಕರಂ ಚ ಮಹಾಬಾಹೋ ಸ್ನಾನಕಾಲೇ ಸದಾ ಸ್ಮರೇತ್ ॥
ಪುಷ್ಕರಾದ್ಯಾನಿ ತೀರ್ಥಾನಿ ಗಂಗಾದ್ಯಾಃ ಸರಿತಸ್ತಥಾ ।
ಆಗಚ್ಛಂತು ಪವಿತ್ರಾಣಿ ಸ್ನಾನಕಾಲೇ ಸದಾ ಮಮ ॥
ಬ್ರಹ್ಮಾಂತಾ ಗುರವಃ ಸಾಕ್ಷಾದಿಷ್ಟಂ ದೈವಂ ಶ್ರಿಯಃ ಪತಿಃ ।
ಆಚಾರ್ಯಾಃ ಶ್ರೀಮದಾಚಾರ್ಯಾಃ ಸಂತು ಮೇ ಜನ್ಮಜನ್ಮನಿ ॥
ಗಂಗೇ ಚ ಯಮುನೇ ಚೈವ ಗೋದಾವರಿ ಸರಸ್ವತಿ ।
ನರ್ಮದೇ ಸಿಂಧು ಕಾವೇರಿ ಜಲೇಸ್ಮಿನ್ ಸನ್ನಿಧಿಂ ಕುರು ॥
ಗಂಡೂಷಂ ಪಾದವಿಕ್ಷೇಪಂ ಕ್ಷಾಲನಂ ಮಲಿನಸ್ಯ ಚ ।
ಉತ್ಕ್ಷೇಪಕ್ಷೇಪಣೇ ದೇವಿ ಮತ್ಕೃತಂ ಕ್ಷಮ ಪಾಹಿ ಮಾಮ್ ॥

ಸ್ನಾನಾಂಗ ಅರ್ಘ್ಯಮಂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ವಿಷ್ಣುವಿಗೆ ಅರ್ಘ್ಯಮಂತ್ರ :

ನಮಃ ಕಮಲನಾಭಾಯ ನಮಸ್ತೇ ಜಲಶಾಯಿನೇ ।
ನಮಸ್ತೇಽಸ್ತು ಹೃಷೀಕೇಶ ಗೃಹಾಣಾರ್ಘ್ಯಂ ನಮೋಸ್ತುತೇ ॥

ಸೂರ್ಯಾರ್ಘ್ಯಮಂತ್ರ :

ಏಹಿ ಸೂರ್ಯ ಸಹಸ್ರಾಂಶೋ ತೇಜೋರಾಶೇ ಜಗತ್ಪತೇ ।
ಅನುಕಂಪಯ ಮಾಂ ಭಕ್ತ್ಯಾ ಗೃಹಾಣಾರ್ಘ್ಯಂ ನಮೋಸ್ತುತೇ ॥

ಗಂಗಾರ್ಘ್ಯಮಂತ್ರ

ಬ್ರಹ್ಮಕಮಂಡಲು ಸಂಭೂತೇ ಪೂರ್ಣಚಂದ್ರನಿಭಾನನೇ ।
ತ್ರೈಲೋಕ್ಯವಂದಿತೇ ಗಂಗೇ ಗೃಹಾಣಾರ್ಘ್ಯಂ ನಮೋಽಸ್ತುತೇ ॥

★ ★ ★